PERSONAGGIO

PIETRO LEEMANN

«Sto preparando la mia scomparsa: tra tre anni lascio il Joia»

di **Alessandra Dal Monte**, foto di Matteo Carassale

9

STORIA

PICCOLE DONNE IN CUCINA

Christine Tobin: «Così ho ricostruito nel film le ricette delle sorelle Alcott»

di **Angela Frenda**

38

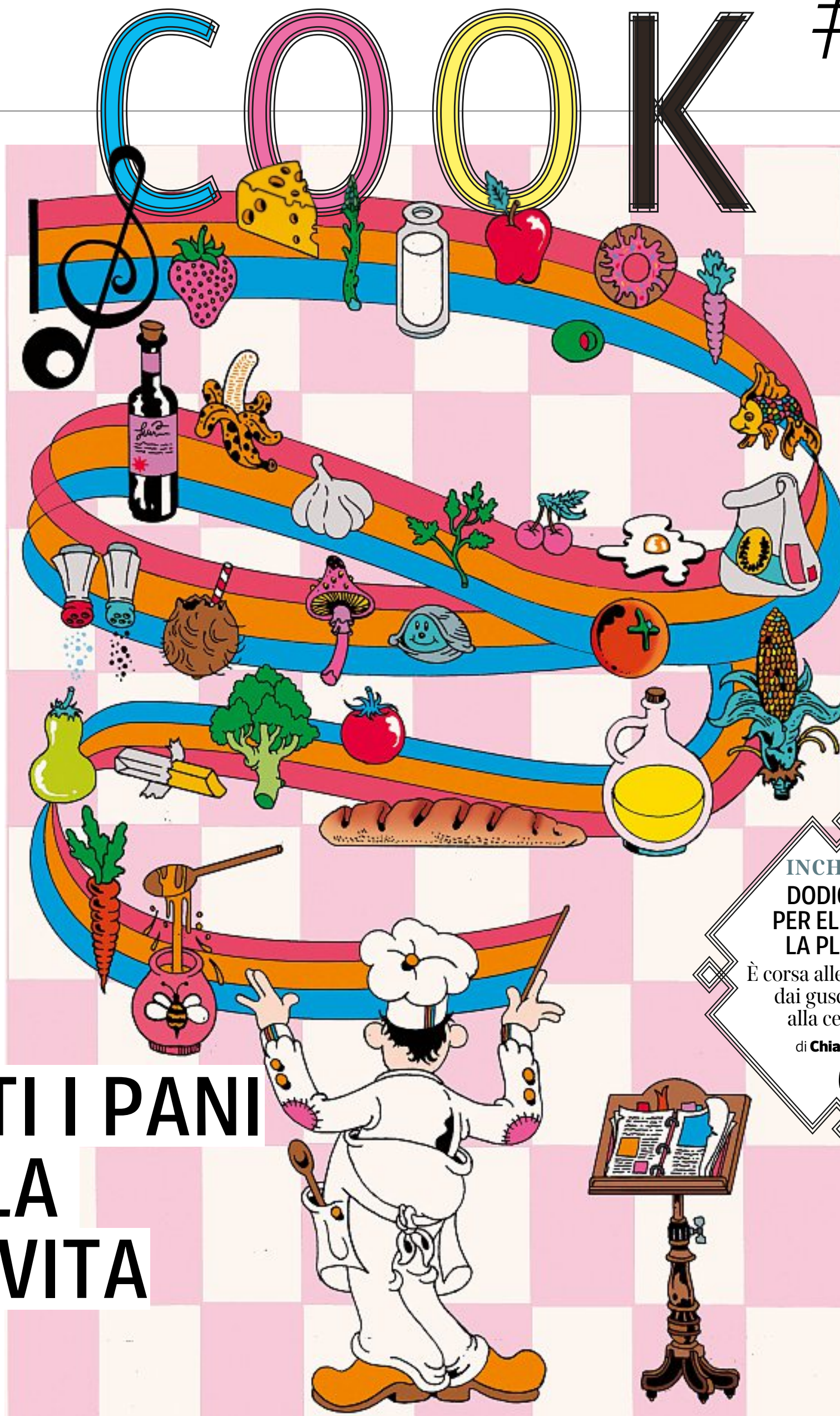
12.02.2020

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#17

MERCOLEDÌ

ANNO 3 - N. 2

È cominciato tutto con un pancotto assaggiato da neonata «Da allora l'amore per i lievitati è cresciuto giorno dopo giorno E oggi sono fermamente convinta che una pagnotta impastata in casa sia il vero cibo primordiale»

TUTTI I PANI DELLA MIA VITA

di **Sabrine d'Aubergine**

14

INCHIESTA

DODICI MESI PER ELIMINARE LA PLASTICA

È corsa alle alternative: dai gusci d'uovo alla cera d'api

di **Chiara Amati**

6

BRIAN BLOMERTH

per il ***Corriere della Sera***

Illustratore, fumettista e musicista underground di Brooklyn. Nel 2019 ha scritto il suo primo graphic novel: *Bicycle Day*, pubblicato da Anthology Editions. I suoi lavori escono settimanalmente su *Vice* e *Merry Jane*

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

L'EDITORIALE

LA NOSTRA ANIMA GREEN

di
Angela Frenda

Le sensazioni sono sempre quelle che contano di più. E le nostre, questo mese, sono molto *green oriented*. A cominciare dal menu, scritto e fotografato da **Sabrine d'Aubergine**, che a dispetto del nome (uno pseudonimo) è firma italianissima del food e specialista di pani&co. In questo articolo scritto per noi ci racconta le lievitazioni della sua vita. **Matteo Carassale** ha invece fotografato un simbolo della cucina vegetariana italiana, Pietro Leemann, intervistato da Alessandra Dal Monte sulla vita da chef ma anche sugli aspetti più privati. Ne viene fuori un suo ritratto inedito e anche molto appassionante. Dove proprio le scelte ideologiche sono al centro del discorso. L'inchiesta del mese, affidata a Chiara Amati con la illustrazione di **Andrea Ucini**, è sulla stessa lunghezza d'onda e ci spiega come eliminare (speriamo per sempre) la plastica anche dalle nostre tavole. Un'utopia? Non più, grazie a una serie di start up che si prefiggono di rivoluzionare il mondo dei consumi e togliere di mezzo tutti gli oggetti che non sono plastic free. Pescando dal mondo animale e vegetale delle alternative che possono fare la differenza. Il menu healthy è la dieta a basso indice glicemico. La nutrizionista Anna Villarini vi insegnerà come evitare i picchi di glicemia nel sangue, dannosi per la salute, senza cadere nell'eccesso opposto: il regime iperproteico. Grazie alle ricette elaborate con Alessandra Avallone, imparerete a trovare la vostra (giusta) via di mezzo. A scattare il menu, come ogni mese, **Laura Spinelli** con Stefania Aledi. I libri scelti da Isabella Fantigrossi a questo giro sono davvero speciali. A cominciare dalla biografia di Paul Bocuse, mito della cucina francese e mondiale. E poi le ultime novità benessere, il rito del tè.... Il ristorante con camera è stato selezionato da Tommaso Galli, che ci porta a Stoccolma, in quella che un tempo era una casa privata e che oggi è un boutique hotel senza però aver perso la sua anima. Gli oggetti raccolti da Martina Barbero sono piccoli pezzi colorati e allegri, molto grafici oserei dire. Le nuove aperture di Gabriele Principato sono davvero golose: c'è «Hyle», nel cosentino, che è il nuovo ristorante del giovane chef Antonio Biafora, studiato per valorizzare gli ingredienti della Sila a km o. Stessa filosofia che ha mosso Maurizio e Amedeo Serva, padre e figlio, nell'ideare «Origine», il loro bistrot a Terni dedicato alle eccellenze del Centro Italia. Poi c'è «Combo», un luogo multifunzionale realizzato recuperando con attenzione al risparmio energetico un'ex caserma abbandonata. Il vino di Luciano Ferraro è il Timorasso. Mentre il cocktail di Marco Cremonesi è il glorioso Spicy Fifty. Per il Dolce allo specchio, lasciatevi incantare dalla ricetta della pie di Erin McDowell riprodotta fedelmente da Lydia Capasso. Infine, la cover di febbraio è di **Brian Blomerth**. Illustratore, fumettista e musicista underground di Brooklyn. A lui il compito di traghettarci verso la primavera (possibilmente sorridendo).

MATTEO CARASSALE

Vive tra Milano e Bordighera. Fotografo specializzato in cibo, moda e giardini, collabora con le più importanti riviste italiane e straniere di viaggio, interni e verde

SABRINE D'AUBERGINE

Autrice di tre libri, l'ultimo è il *Fornaio della domenica* (Guido Tommasi), Sabrine d'Aubergine ha fondato il blog Fragole a Merenda nel 2009, coltivando la sua passione per i lievitati

ANDREA UCINI

Illustratore italiano, vive e lavora in Danimarca. Si è diplomato in piano classico e composizione all'Accademia di Firenze e collabora con molti giornali stranieri tra cui *Le Monde*, *Nyt* e *The Telegraph*

LAURA SPINELLI

Lombarda, nata nel 1985, ha studiato fotografia al Centro Bauer. Specializzata nel settore food, lavora per giornali nazionali e aziende. Ha collaborato al libro di Joe Bastianich *Te la do io l'America* (Rizzoli)

BRIAN BLOMERTH

Illustratore, fumettista e musicista underground di Brooklyn. Nel 2019 ha scritto il suo primo graphic novel: *Bicycle Day*, per Anthology Editions. I suoi lavori escono su *Vice* e *Merry Jane*

COOK
SUPPLEMENTO DEL
CORRIERE DELLA SERA
MERCOLEDÌ 12 FEBBRAIO 2020
ANNO 3 - NUMERO 2

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA

In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento)
Chiara Amati e Alessandra Dal Monte
Lorenza Martini (grafico)

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto: redazione grafica
a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

IL SOMMARIO

LE PROSSIME USCITE

Il calendario delle uscite di *Cook*, in edicola come allegato gratuito del *Corriere della Sera*

11 MARZO

8 Aprile
6 Maggio
17 Giugno
15 Luglio
16 Settembre
14 Ottobre
18 Novembre
9 Dicembre

BROWNIES CON DATTERI E NOCI

ERRATA CORRIGE

Sul numero di gennaio di *Cook*, nella rubrica «Il menu salutare», a pagina 25, abbiamo pubblicato i brownies con datteri e noci (*foto a destra di Laura Spinelli*). La ricetta presentava, però, qualche imprecisione. Ci scusiamo con voi lettori. Ecco il procedimento corretto.

Ingredienti: 120 g di datteri non dolcificati, 40 g di noci + 20 g, 200 g di farina integrale, 3 cucchiai di cacao amaro, 2 dl di latte di riso non dolcificato, 1 dl di acqua, 1 cucchiaio di uvette di Corinto, 15 g di lievito per dolci, 2 prese di vaniglia vera in polvere, 1 dl di olio extra vergine delicato, 100 g di cioccolato 85%, q.b. sale

Preparazione: riunite in una ciotola la farina setacciata con il cacao e il lievito. Tritate i datteri grossolanamente, metteteli nel mixer e azionatelo per 30 secondi, aggiungete l'acqua e continuate a mixare fino ad avere una pasta omogenea. Stemperate la pasta di datteri con il latte di riso e l'olio, incorporate 2 prese di sale. Versate questa miscela nella farina e cacao. Mescolate con una spatola fino ad avere un composto liscio, piuttosto sodo. Aggiungete le uvette di Corinto, 2/3 del cioccolato tritato e 40 g di noci spezzettate. Rivestite di carta forno uno stampo rettangolare basso di 30 cm x 10 cm circa oppure uno stampo quadrato equivalente (circa 18 cm di lato). Trasferitevi la preparazione e pareggiatela con il dorso del cucchiaio. Cospargetela con le noci rimaste e il resto del cioccolato. Cuocete in forno a 180°C per 25-30 minuti. Lasciate raffreddare bene il dolce prima di servirlo. (*t. gal.*)

L'INDICE DELLE RICETTE

Una raccolta speciale di lievitati per ogni occasione, piatti vegetariani stellati preparati con verdure stagionali e dessert che fanno venire voglia di mettersi subito ai fornelli
Ecco la guida completa alle pietanze presenti in questo numero, perfette per tutte le ore del giorno: dal risveglio alla cena, senza dimenticare lo spuntino pomeridiano

ANTIPASTI

PRIMI

SECONDI

DOLCI

FOTO DI STEFANIA GIORGI

MENU D'AUTORE

COLAZIONE

PANI

BEVANDE

DODICI MESI PER ELIMINARE LA PLASTICA

di **Chiara Amati**
illustrazione di Andrea Ucini

La direttiva del Parlamento europeo parla chiaro: dal 2021 gli oggetti monouso saranno fuorilegge
E così è partita la caccia alle soluzioni alternative (e insospettabili) per conservare gli alimenti:
dalle bucce del pomodoro al carapace dei crostacei, dalla kombucha agli esoscheletri dei coleotteri
E Michelin, con i più grandi chef del mondo, annuncia la svolta per una gastronomia sostenibile

Gli avanzi di agar agar — un tipo di alga molto usato in cucina — per realizzare confezioni di prodotti alimentari secchi, come pasta o biscotti. L'idea è della designer cilena Margarita Talep che è riuscita a mettere a punto una speciale plastica — a base biologica e quindi priva di sostanze derivate dal petrolio — in grado di dissolversi in tre mesi, senza lasciare tracce inquinanti nell'ambiente. Segno che il motto «da scarto a risorsa» è realtà. «La rivoluzione *plastic free* è in atto», dichiara Mario Malinconico, direttore di ricerca presso l'Istituto per polimeri, compositi e biomateriali Cnr di Pozzuoli, Napoli. E non è solo una questione di buon senso. La direttiva 2019/904 del Parlamento europeo parla chiaro: dal 2021 le plastiche monouso saranno fuorilegge. A far data dal 2025 il 25 per cento delle bottiglie dovrà essere costituito da materiali riciclati. Mentre entro il 2029 l'obiettivo sarà quello di recuperare almeno il 90 per cento dei contenitori per bevande, acqua inclusa. Se non ci atterremo a questi obiettivi, nel 2050 — si legge in una relazione della Ellen MacArthur Foundation con il World Economic Forum — gli oceani arriveranno a contenere più recipienti plastici che pesci. Sempre Malinconico spiega: «Quella delle alghe è una delle vie percorribili. Crescono i progetti virtuosi, in Italia e all'estero, che stanno regalando una seconda esistenza ai rifiuti organici. Ad esempio, da un'intuizione nata in collaborazione con il Cnr e l'Istituto di chimica biomolecolare, siamo riusciti a salvare dal macero tonnellate di bucce residue della lavorazione dei pomodori, per farne contenitori in plastica biodegradabile. Capace cioè di esaurirsi per effetto dell'azione corrosiva dei microorganismi che se ne cibano». La stessa (felice) sorte tocca ad altre fonti presenti in natura: fibre di legno, lino, canapa e bambù, barbabietola da zucchero, fecola di patate e amido di mais, tutti destinati a trasformarsi in pellicole e vaschette per alimenti, posate, bicchieri e cannucce che, una volta eliminati, non impattano sull'ecosistema. Anche i gusci delle uova ben si prestano alla produzione di bioplastiche, simili per aspetto, resistenza e flessibilità ai derivati del petrolio. A differenza di questi, però, non necessitano di incenerimento per essere smaltiti e «il loro degradarsi — continua Malinconico — origina un compost ricco di sostanze organiche da usare come fertilizzante per la rigenerazione dei terreni». Sembra, insomma, che in natura ci sia tutto. Serve lavorare di ingegno per trovare un maggior numero di alternative alle plastiche monouso. Il futuro si profila interessante. L'Europa è in prima linea nello sviluppo di tecniche di produzione innovative. La designer polacca Roza Janusz, ad esempio, ha scoperto che aggiungendo zucchero e altre sostanze organiche alla kombucha — bevanda fermentata a base di tè originaria della Manciuria, nell'Asia nord orientale — «in due settimane si genera un prodotto bio che, plasmato, diventa contenitore per alimenti di scarso peso. Ci puoi mettere un'insalata, dei semi, una manciata di frutta secca e, al termine dell'utilizzo, lo puoi mangiare: il sapore è simile al sidro di mele. O gettare via: si decompone nel terreno». Arriva dalla Rudn University di Mosca la startup che recupera i rifiuti dell'industria della pesca, in particolare i carapaci dei crostacei, per farne film antimicrobici. Capaci, spiegano i ricercatori, inibiscono la crescita di virus e batteri nocivi alla salute dell'uomo. È italiano, invece, l'involucro per cibi in cera d'api. «L'idea della "pezza" — spiega Massimo Massarotto,

Il motto «da scarto a risorsa» è diventato realtà: il movimento *plastic free* è in atto

veneto trapiantato a San Francisco, con un solido background nel marketing e nel brand management — arriva da mia moglie Molly. Siamo partiti dal cotone, di agricoltura biologica e filiera sostenibile, e vi abbiamo aggiunto resina di pino, olio di jojoba e cera d'api, fortemente antisettica. Ne è uscito un materiale lavabile a freddo e riutilizzabile, adatto a conservare meglio la gran parte degli alimenti. Eccezion fatta per carne cruda e pesce: i succhi che rilasciano rischiano di danneggiare la struttura della pezza. Perfezioneremo. Il passo successivo? L'individuazione di imballaggi per frutta e verdura, sempre a base di cera d'api, il cui potere antibatterico prolungherà la vita dei vegetali trasportati». Nei prossimi anni le

2.000

Sono le microplastiche che, ogni settimana, beviamo con l'acqua in bottiglia o dal rubinetto: e cioè una carta di credito da 5 grammi. Lo scorso agosto i ricercatori tedeschi dell'Alfred Wegener Institute hanno rilevato la presenza di 10 mila particelle di plastica per litro addirittura nel mare Artico

340

Sono i milioni di tonnellate di plastica prodotti, nel 2019, in tutto il mondo, contro i 15 milioni nel 1964. Di questi, si stima che 150 milioni siano finiti ovunque nei mari. Ad esempio, l'isola di Hendersen, nel Pacifico, è un remotissimo lembo di terra con la più alta densità di rifiuti plastici portati laggiù dalle correnti

700

Sono le specie marine «minacciate» o «in pericolo critico» a livello globale. Di queste molte vivono nel Mediterraneo nelle cui acque, lo scorso anno, sono state riversate 570mila tonnellate di plastiche, l'equivalente di 33mila bottigliette al minuto. Lo denuncia il rapporto Wwf Italia 2019

bioplastiche a uso alimentare potrebbero persino essere il frutto della lavorazione dell'esoscheletro di alcuni tipi di coleotteri. Il che fa arricciare il naso, ma il fine resta inappuntabile: ridurre al minimo i derivati del petrolio in cucina fino a eliminarli. «Occorre agire trasversalmente. Le startup sono determinanti, ma per innescare una vera eco-rivoluzione devono coinvolgere l'intera filiera», avverte Giuseppe Sarua Cinquegrana, tra i creatori — insieme a un board di biologi marini, accademici, esperti di certificazioni europee — di un progetto italiano chiamato *Plastic free certification*. «Con la nostra startup, la prima al mondo, aiutiamo i ristoratori a liberarsi di una sostanza infestante, coinvolgendo, alla base,

La cera delle api? Antisettica A contatto con i cibi potrebbe prolungarne la durata

fornitori, produttori, distributori. Insieme valutiamo l'utilizzo di contenitori alternativi: le vaschette in polistirolo bio al posto di quelle classiche o le retine in amido di mais, smaltibili nell'umido. Se i grandi ristoranti del mondo bandiranno i prodotti venduti come *plastic free*, che in realtà non lo sono, la lotta a questo tipo di inquinamento avrà una svolta concreta». Una provocazione che sta suscitando l'interesse di chef di fama mondiale. Su tutti, Dominique Crenn, la sola cuoca francese ad avere ottenuto tre stelle Michelin negli Stati Uniti per il suo «Atelier Crenn», a San Francisco, California. E poi i bistellati Alex Atala che a San Paolo, Brasile, gestisce il «D.O.M.», Yoshihiro Narisawa, chef-patron de «Les Créations di Narisawa», a Tokyo, Giappone, e Julien Royer del ristorante «Odette», Singapore. «Tutti decisi a ottenere la certificazione — rivela Sarua —. Un onore per noi che puntiamo ad avere un ambasciatore in ogni continente, così da creare una rete etica planetaria. Siamo a buon punto». In attesa, anche la guida Michelin, lo scorso gennaio, ha annunciato la sua svolta green con l'introduzione di una speciale selezione di gastronomia sostenibile. Obiettivo? Accelerare il cambiamento perché come sottolinea il biologo marino Silvio Greco nel suo ultimo libro, *La plastica nel piatto. Quando e come siamo diventati plasticofagi* (Giunti), «non c'è altro tempo da perdere».

IL PERSONAGGIO

PIETRO LEEMANN

TRE COSE DA SAPERE

1

Classe 1961, svizzero del canton Ticino, Pietro Leemann impara a cucinare da Frédy Girardet a Losanna e da Gualtiero Marchesi a Milano. Dopo un viaggio di due anni in Oriente cambia strada

2

Nel 1989 apre a Milano, in via Castaldi, il «Joia», primo ristorante di alta cucina vegetariana in Italia. Nel 1996 un altro record: è il primo locale del genere a prendere la stella in Europa

3

Fondatore della Joia Academy, scuola di cucina vegetariana, autore di 11 libri di ricette e filosofia veg, ora Leemann lavora a Foodstainable, nuovo progetto di sostenibilità gastronomica

Il suo «Joia» di Milano è stato il primo stellato vegetariano d'Europa nel 1996: «L'ho vissuta come una missione per la quale ho sacrificato molto: mi sono separato, ho visto poco mia figlia...». Un'ora e mezza di bhakti yoga al giorno, i pranzi di Veronica Lario, l'uso del «lei» con tutti: «l'anima lunga» dell'alta cucina si racconta E annuncia: «Tra tre anni mi ritiro in Svizzera»

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Matteo Carassale, producer Tommaso Galli

«Sto pianificando la mia scomparsa, il mio ritiro nella foresta». Pietro Leeman nella vita ha sempre pensato lontano: «Sia quando ho iniziato a fare il cuoco, sia quando sono partito per l'Oriente, sia quando ho aperto il "Joia" intuivo dove volevo arrivare. Volevo che il cibo non fosse solo cibo ma un simbolo, di positività e di rispetto. E ora che la mia visione si è realizzata intuisco ancora di più dove voglio andare: non ho nessuna intenzione di stare in cucina fino a 90 anni come Paul Bocuse. Io sto pensando a come la mia cucina può evolvere. Il mio progetto è nutrire chi ci sarà dopo di me. Così tra qualche anno, magari tre, lascio il ristorante e torno a casa mia in Svizzera, in Vallemaggia. Come Lawrence D'Arabia che dopo aver unito il Medio Oriente si è ritirato in Inghilterra a coltivare le rose in giardino. Che cosa farò? Ho in mente un romanzo, basta libri di ricette... E qualche progetto con la mia compagna Rachele, naturopata». Non è comune sentire uno chef di successo che prepara il suo addio. Pietro Leemann, 59 anni il prossimo luglio, gestisce a Milano il primo ristorante vegetariano stellato d'Europa (sempre pieno), è cofondatore di un festival (The Vegetarian chance), direttore di una scuola di cucina (la Joia Academy). «Ma per me il distacco dal frutto delle proprie azioni è fondamentale, identificarsi troppo nella propria opera diventa una trappola». Il mondo di Leemann è così: pacato, elegante e spirituale. Come quando dà del lei a tutti, inclusi i ragazzi della sua brigata e il suo executive chef Sauro Ricci che conosce da sette anni: «Fuori dal ristorante gli do del tu, ma il tu è un punto di arrivo, durante il servizio voglio mantenere la forma della cortesia e del rispetto». Già, il rispetto. Una parola che ripete spesso: «Mi sembra un termine molto attuale: su tutti i fronti è estremamente necessario». Sarà l'ora e

> Vissani venne da me e mangiò solo dei formaggi: non me la sono presa, ci ho parlato

IL PERSONAGGIO

1

2

3

4

5

1 Lo chef Pietro Leemann all'interno di una sala del suo ristorante decorata con le opere dell'artista coreana Eun Mo Chung **2** Una foglia di verza essiccata **3** Il piatto «Una porta per il paradiso **4** Un dettaglio dei funghi usati in cucina **5** Kombucha, bevanda fermentata a base di tè, in preparazione **6** Il piatto «Impermanenza», un dessert a base di sfoglia croccante alla canapa, crema al cocco e gelato al mango **7** Un dettaglio della sala del ristorante in preparazione per il servizio

mezza di bhakti yoga tutte le mattine, «lo yoga meditativo "per rigidi", che nel mondo orientale corrisponde alla psicologia e che possono fare anche le persone fisicamente poco flessibili come me» (sorride), saranno gli studi decennali sulle filosofie asiatiche — ha un master in cultura indovedica —, sarà l'approccio introspettivo alla vita che ha maturato sin da ragazzino (complice la Bibbia che sua zia suora gli ha passato sottobanco e che per lui, figlio di due insegnanti atei, è stata una folgorazione), sarà l'adesione al Movimento per la coscienza di Krishna, la sua religione di matrice induista, ma insomma il risultato è un livello di consapevolezza raro. Anche quando racconta il passato: «Nella mia vita non mi pento di niente, ho solo un rimpianto: aver vissuto poco con mia figlia Romy quando era piccola. Oggi la relazione con lei, che ha vent'anni, è bellissima, ma certe unicità non tornano, quel tempo non mi verrà restituito. Per il tanto lavoro mi sono anche separato da mia moglie Rosanna: vivevamo a distanza, io a Milano e lei in Svizzera con Romy e Vera, l'altra nostra figlia, per me acquisita. Io non potevo essere il genere di marito che tornava a casa la sera. Quando un rapporto finisce si soffre enormemente, però ogni sofferenza è una trasformazione. E ormai mi dico anche che le cose sono andate come dovevano: io avevo una missione, aprire un ristorante vegetariano per portare un messaggio alle persone. E come spesso capita a chi ha degli ideali, questi richiedono sacrifici: per sé stessi e per i propri cari». L'ideale di Pietro Leemann si è materializzato quando aveva 15 anni, il giorno in cui «lo chef ticinese Angelo Conti Rossini è venuto a casa nostra con una bavarese russa e io ho deciso di fare il cuoco come lui. Poi ho capito presto, a 19 anni, lavorando nelle cucine dei grandi ristoranti francesi in Svizzera, che quelle brigate rudi, quel maschilismo, non facevano per me. I miei

Ho sofferto tanto quando venivo criticato perché non servivo il foie gras

7

IMPERMANENZA, SFOGLIA CROCCANTE E CREMA AL COCCO

INGREDIENTI

220 g farina integrale di farro, **40 g** crusca di avena, **80 g** semi di canapa, **5 g** sale, **30 g** zucchero, **80 g** olio semi, **110 g** acqua, **q.b.** zucchero a velo. Crema di cocco: **500 g** latte di cocco, **50 g** zucchero, **70 g** burro cacao, **70 g** anacardi, **10 g** olio di cocco, **100 g** ananas. Salsa frutti di bosco: **500 g** lamponi, **100 g** mirtilli selvaggi, **40 g** succo di limone, **150 g** acqua, **10 g** amido mais. Gelato: **500 g** purea di mango, **35 g** sciroppo di agave, **25 g** succo di limone

PREPARAZIONE

Per la sfoglia, mescolate prima le farine poi i liquidi in planetaria, stendete sottilmente tra due fogli di carta, ritagliate in quadrati di 7 cm e cuocete a 170 °C per 8 minuti. Per la crema, emulsionate gli ingredienti in termomix fino a bollitura, fate cristallizzare e inserite in sac à poche. Per la salsa, fate sobbollire i frutti con succo e zucchero, aggiungete l'amido. Mescolate la purea con sciroppo e succo, passate poi la soluzione in gelatiera. Impiattate tutti gli elementi. (*t. gal.*)

6

colleghi mi chiamavano "anima lunga" perché ero il più alto (195 centimetri, ndr) e il più spirituale di tutti. Non mi univo alle parolacce, ai riferimenti sessuali. Quelle parole grasse mi mettevano a disagio. Per non deprimermi mi sono buttato sui dolci, di cui sono sempre stato goloso perché mia mamma era bravissima a prepararli. E sulle letture: filosofia e storia delle religioni. Sempre in quegli anni ho capito che non mi piaceva mangiare carne: ne stavo ingurgitando a quintali, ma mi sentivo appesantito, rallentato». Il Leemann ventenne viene ammesso nella cucina di Frédy Girardet, uno dei padri della nouvelle cuisine, a Losanna. «È stato lui il mio maestro: mi ha insegnato il rigore senza la prevaricazione». Nel 1984 entra in via Bonvesin de la Riva da Gualtiero Marchesi: «Un uomo di grande eleganza, da cui ho imparato a connettere la cucina alla cultura e all'arte». Lì conosce colleghi di cui è ancora amico: «Enrico Crippa e Davide Oldani erano i miei commis: Enrico era il cuoco perfetto, Davide era bravissimo con le relazioni, aveva una foto con tutti». Finita l'esperienza milanese, Leemann torna in Svizzera, frequenta da uditore dei corsi di filosofia e psicologia all'università di Ginevra, toglie la carne dalla sua alimentazione e decide di partire per l'Oriente. È il 1986: «Sono andato in Cina a studiare la gastronomia e la cultura, in Giappone a insegnare cucina italiana ed approfondire quella giapponese, in India, patria della spiritualità, a cercare me stesso. In quei due anni e mezzo i miei non mi hanno mai sentito: a casa ho mandato solo qualche lettera. Una volta tornato ho incontrato, non casualmente perché non c'è nulla di casuale nella vita, le persone con cui ho iniziato l'avventura del "Joia": otto menti che pensavano in modo diverso rispetto agli altri». Era il 29 settembre 1989, il «Joia» apriva in una via — Panfilo Castaldi 18 — che era il cuore della casbah milanese ma senza la multiculturalità gastronomica di oggi. «All'epoca in città c'erano solo le trattorie toscane, qualche ristorante cinese, un giapponese, "Santori", che ha chiuso per disperazione perché nessuno ci andava. Non c'era l'abitudine di oggi a mangiare fuori, né l'apertura per assaggiare cose non tradizionali. La cucina vegetariana era relegata alla macrobiotica, che curava molto l'aspetto della salute e dell'energia senza però considerare il piacere della tavola. Insomma era sana ma ascetica, io invece volevo darle dignità, renderla golosa». E quindi: spätzle con fonduta e verza, meringa con crema inglese al caramello, seitan impanato con verdure arrostite. «Provavo a conquistare il gusto delle persone: i clienti c'erano ma ancora troppo pochi, all'inizio facevamo molta fatica a far quadrare i conti». I soci si disperdono, nel 1990 rimangono solo Leemann e la compagna di allora Nicla Nardi: «In quel momento la mia cucina cambia, comincio a imitare la consistenza della carne: finta anatra alla pechinese, finto pollo di patate... Quel piatto piaceva tanto anche a Marchesi, che veniva spesso a mangiare da me. Lui ha sempre rispettato la mia idea vegetariana anche se mi diceva: "Pietro, secondo me un cuoco deve cucinare tutto"». Sono quelli gli anni in cui la sperimentazione aumenta: il piatto «Omaggio al surrealismo» — un alberello con le radici verso l'alto, un occhio di gelatina, una fetta di star fruit posizionata in verticale, una ratatouille a forma di pennacchio con una foglia d'oro sventolante e una forchetta di Bruno Munari — resta in carta sei mesi. «Poi me l'hanno fatto togliere, non veniva capito. Ho sofferto tanto per questo, quando il mio messaggio non passava, quando venivo criticato perché non servivo il foie gras. All'epoca eravamo in pochi pazzi a pensare che una cucina sana per le persone, amica degli animali e dell'ambiente fosse una scelta sensata, oggi invece il vegetarianesimo è una realtà. La mia soddisfazione più grande è aver tenuto la linea, essermi

IL PERSONAGGIO

8

INGREDIENTI

100 g barbabietola, **2 g** scorza di arancia, **100 g** cavolo rapa, **5 g** timo fresco, **100 g** patate viola, **5 g** di rosmarino, **200 g** zucca batternut, **10 g** salvia. Per il patè: **150 g** purea cannellini, **20 g** wasabi, **2 g** sale, **10 g** olio evo. Per la salsa: **200 g** mirtilli, **60 g** zucchero, **20 g** succo limone. Per l'olio: **20 g** prezzemolo, **10 g** finocchietto, **40 g** olio evo. Per la salsa piemontese: **150 g** cavolfiore bollito, **45 g** tofu affumicato, **25 g** acqua, **15 g** capperi, **20 g** senape in grani, **20 g** olio di semi, **10 g** olio evo, **2 g** sale. Per lo tzatziki: **200 g** yogurt di soia, **50 g** mele verdi, **100 g** cetriolo, **15 g** cipollotto, **30 g** succo di limone, **2 g** sale, **20 g** olio evo, **5 g** di menta

PREPARAZIONE

Condite con olio e sale le varie verdure, mettetele sottovuoto e cuocetele al vapore. Tagliatele a 5 mm di spessore e coppatele. Ripassate a vapore i dischi altri 8 minuti. Per la salsa mirtillo, fate un petit boulé, sfumate con il succo, aggiungete i mirtilli e cuocete per 10 minuti, frullate e filtrate. Per il patè: mescolate la purea con gli altri ingredienti. Aromatizzate poi l'olio con gli aromi. Per la tzatziki: sgocciolate lo yogurt per due ore. Grattugiate la mela sbucciata, mescolatela con il cipollotto, il succo e le scorze del limone. Stendete la salsa sul fondo del piatto. Sovrapponete i dischi di verdura. Chiudete le estremità con il patè e scaldate a vapore. Impiattate poi tutti gli altri elementi. (t. gal.)

9

distaccato da tutto trent'anni fa e aver aperto una nuova prospettiva sulla cucina vegetale». Ovvero: non cucinare per sottrazione (togliere, semplicemente, le proteine animali) ma rifondare le tecniche di base, come si sarebbe poi letto negli undici ricettari che lo chef ha scritto dal 1997 in poi e soprattutto nell'ultima fatica, Il codice della cucina vegetariana, 672 pagine di indicazioni minuziose suffragate da basi scientifiche e filosofiche. Nei primi anni Novanta le guide cominciano a notare il «Joia», nel 1996 ottiene la stella, il ristorante si affolla — 60 coperti con tre persone in cucina, oggi i coperti sono 45 con 15 ragazzi in brigata —, arriva qualche cliente vip come Veronica Lario, all'epoca già moglie di Silvio Berlusconi («Lui non è mai venuto, oggi invece Veronica viene spesso anche con sua figlia Barbara: sono entrambe salutiste»). Anche i colleghi iniziano ad andarlo a trovare: «Mi ricordo che Vissani, una volta, ha preso solo un piatto di formaggi perché per lui era impensabile non mangiare carne. Io non me la sono presa, ci ho parlato: non ritengo che la mia sia l'unica scelta giusta, dialogo sempre con chi non la condivide». Negli anni 2000 i piatti del «Joia» si radicalizzano: «Tutto è sempre andato di pari passo con me, con le mie abitudini. Un ristorante deve rispecchiare lo chef, solo così può essere autentico. In quel periodo mi ero avvicinato al Krishnaismo, che ha delle regole ben precise: non mangiare carne, uova, pesce, sono consentiti solo i latticini. Evitare aglio e cipolla, cibi che impigriscono e rendono troppo passionali. Non generare violenza. Ho fatto una fatica enorme perché ero molto goloso del pesce e delle uova, ma seguendo le regole sono riuscito ad abbandonarli. E ora le regole non mi servono nemmeno più: mi sono emancipato dal vincolo, le vivo come una libertà». Nel 2009 il pesce scompare anche dalla carta del ristorante e oggi la maggior parte dei formaggi è a caglio

10

11

12

13

9 «Il volto della natura» **10** Sauro Ricci, executive chef del «Joia», con alcuni componenti della brigata **11** Lo chef Leemann nei campi di Corbari Bio, azienda agricola biologica da cui si rifornisce della verdura **12** Un momento della preparazione **13** Il maître Daniele Miceli **14** «Love»

vegetale. A breve arriverà un'altra svolta: «Sto provando a togliere i latticini per vedere che effetto fa su di me il veganesimo. Al ristorante i tre menu degustazione possono già essere trasformati in vegani e dalla primavera cambierò la successione dei piatti. Cadrà la divisione tipicamente italiana in antipasti, primi e secondi e le verdure saranno le protagoniste indiscusse. Toglierò ingredienti, diventerò più essenziale. Come diceva Marchesi, l'essenzialità è il segno della maturità di un cuoco». Quest'anno, oltre all'orto che sta per rifiorire a Cernusco sul Naviglio, nell'azienda agricola Corbari Bio, lo chef ha in mente un nuovo progetto. Una «marcia collettiva» per ragionare sul vegetarianesimo: «Per me questa cucina è la risposta più indicata al momento attuale: considera il benessere del pianeta, degli animali, delle persone. Dopodiché ognuno è libero di fare la propria scelta. L'importante è che mangi con consapevolezza, non per inerzia. Ecco, insieme ai miei colleghi chef, alla Michelin, ai 50 Best stiamo organizzando Foodstainable, un tour a tappe in cui otto persone, quattro uomini e quattro donne di settori diversi, dalla gastronomia all'arte, dalla cultura alla scienza, discutono dei grandi temi legati al cibo. Il primo "pranzo di Babette" vegetariano sarà qui al "Joia", poi andremo nei ristoranti degli altri». Ma c'è un'altra urgenza a cui Leemann pensa spesso: «Sento molto le nuove generazioni. Sento le mie figlie. Sento "la" Greta (Thunberg, *ndr*). Sento Sauro (socio del ristorante insieme al direttore e sommelier Antonio Di Mora, *ndr*) e vorrei che dopo di me prendesse in mano questo posto. Sta già un po' succedendo, ed è giusto così. Non aver paura di passare il testimone ad altri è sano, è una delle regole del Krishnaismo. Regole che mi fanno sentire, come dico sempre quando mi chiedono se sono felice, serenamente in viaggio».

LOVE, CAVOLO ROMANO E CAPRINO DI MANDORLE

INGREDIENTI

200 g crema di zucca, **200 g** acqua, **20 g** acidulato di ume, **6 g** psillium. Caprino: **250 g** mandorle pelate, **350 g** acqua, **30 g** yuzukosho, **10 g** olio evo. Tempeh: **300 g** tempeh, **q.b.** olio di semi, **50 g** tamari, **10 g** aceto di mele. Teriyaki: **20 g** fondo bruno vegetale, **200 g** acqua, **100 g** vino bianco, **50 g** tamari, **15 g** mirin, **20 g** zucchero di canna, **10 g** fecola. Crema di sedano: **200 g** sedano di Verona, **q.b.** olio di semi. Verdure: **300 g** cavolo romano, **300 g** cavolini di Bruxelles, **1 rametto** di rosmarino, **2 foglie** di alloro, **q.b.** olio evo

PREPARAZIONE

Mescolate la zucca con acidulato e psillium, stendete un velo su un foglio di silicone ed essiccate per 2 ore a 60°C. Per il caprino, versate mandorle e acqua nel blender, al raggiungimento di 80°C versate il succo e lasciate coagulare. Portate gli ingredienti della teriyaki a bollore e versate la fecola stemperata. Emulsionate il sedano cotto con gli oli. Scottate le verdure in padella con gli aromi. Ripassate il tempeh in olio e sfumate con salsa di soia e aceto. Impiattate gli elementi, partendo dalla zucca, poi verdure, tempeh, caprino e crema di sedano. Scrivete «Love» con una salsa di lampone. (*t. gal.*)

IL MENU DI SABRINE D'AUBERGINE

C PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

TUTTI I PANI DELLA MIA VITA

Testo e foto di **Sabrine d'Aubergine**

CHI È

Food writer e fotografa per passione, si diverte a documentare con una reflex ricette e piatti che, sotto pseudonimo (Sabrine d'Aubergine), sperimenta e racconta nel blog *Fragole a Merenda*. È autrice di diversi libri di cucina, gli ultimi due sono *Christmas at Last!* e *Il fornaio della domenica*, uscito lo scorso ottobre per Guido Tommasi Editore

Del primo pane della mia vita non ho ricordi, e non perché non fosse memorabile. È che nessuna bambina di sei mesi, pur con un futuro da domatrice di lieviti scritto nelle stelle, conserva la memoria di un pancotto. Era un pancotto dal prestigioso pedigree. Mio padre, che sulla qualità delle materie prime non transigeva, si faceva portare da certi contadini un pane fatto con la farina di casa (il grano proveniva dal campo di là dall'aia), cotto nel forno a legna sul retro della stalla. Era un pane a km zero, ante litteram però, perché a quei tempi di globalizzazione non parlava nessuno e la modernità del cibo — che avesse le sembianze di scatolette di carne, tubetti di maionese, preparati per pizza o merendine — appariva assai meno spaventevole di adesso. Per dirla tutta, ci voleva un cultore dell'ortodossia culinaria come mio padre per svezzare una bambina a pancotto anziché a omogeneizzati, e di certo quelle pappe di pane sfornato a pochi metri da una stalla erano una scelta démodé. Quanto agli aspetti igienici, le pagnotte di Paride e Nerina non avrebbero passato i controlli imposti oggi agli alimenti per bambini. Ma resta il fatto che quella prima esperienza di gusto, alla quale sono sopravvissuta senza perniciose conseguenze, lasciò un segno indelebile: il pane è sempre stato per me una delle cose più buone da mangiare. Lo amavo più delle merendine e dei biscotti (qui siamo già in età di cui conservo nitida memoria), e a questo contribuivano le merende, a scuola e a casa. Le suore dell'asilo Montessori ci davano un pezzetto di cioccolato, raccomandandoci di mangiarlo con un panino bianco e morbido. Era una raccomandazione superflua nel mio caso, perché amavo già il sapore della mollica che stempera quello del cacao (ancora oggi il mio dessert quintessenziale è un pezzo di cioccolato fondente con il pane). Le merende

Fu un pancotto assaggiato a sei mesi a lasciare un segno indelebile: da sempre, per l'autrice, una pagnotta fatta in casa non è la stampella a una pietanza ma un cibo buono di per sé

MULTICEREALI COTTO IN PENTOLA

INGREDIENTI

120 g di lievito madre, **240 ml** d'acqua, **260 g** di farina Manitoba, **100 g** di farina multicereali, **1 cucchiaino** raso di sale fino (**10 g**), **q.b.** di farina di mais per la pentola di ghisa

T

In una ciotola lavorate con la frusta acqua e lievito madre. Miscelate a parte farine e sale, aggiungetene 2/3 al lievito, e dissolvete i grumi con un cucchiaio. Aggiungete la farina restante, mescolate per ottenere un composto grossolano, sigillate con la pellicola e fate riposare ½ ora. Affondate una mano nell'impasto, aprendola e chiudendola per 20 volte. Poi con le dita umide afferrate dei lembi lungo il bordo, tirando e schiacciandoli al centro, per 50 volte. Sigillate e fate lievitare 3 ore, dando due giri di pieghe ogni 40 minuti: con la mano bagnata a paletta prendete un lembo da sotto, tiratelo all'esterno e allungatelo verso l'estremità opposta della ciotola, ruotatela di 90° e ripetete. Dopo le ultime pieghe, sigillate, mettete in frigo: il riposo può durare da 12 ore a due giorni. Quando decidete di procedere, accendete il forno al massimo e cospargete la pentola di farina di mais. Trasferite l'impasto sul piano infarinato, allargatelo delicatamente, dategli 2 pieghe a lettera e tenetelo 5 minuti sotto la ciotola. Formate la pagnotta, mettetela in pentola, spolverizzate di farina, incidete e infornate con il coperchio per 50 minuti.

21 ORE

Già da bambina amavo il sapore della mollica che stempera quello del cacao

di casa le preparava invece Delfina, la quale, in veste di domestica, portava in casa nostra generose dosi di autentica cultura contadina. Ammanniva sontuosi piatti di pane, olio e aceto, a cui aggiungeva quantità inusitate di pepe sostenendo che tenesse lontano il raffreddore. Il pane non era opera sua — lei era maestra di tagliatelle — ma proveniva da un forno «certificato»: il fornaio era stato un alunno di mia madre, e anche se aveva un'aria da scioperato e faceva gli occhi languidi a tutte le ragazze, sfornava buonissimi filoni cotti a legna, dalla crosta così spessa che metteva a dura prova i denti dei bambini. Mio fratello ci aveva lasciato un incisivo, ma se n'era accorto solo dopo averlo ingoiato, rapito com'era dal piacere del pane con la crema di nocciole. Era una delle merende di mia madre, con pane, burro e zucchero oppure pane, burro e marmellata: meno ruspanti di quelle di Delfina (burro e crema si dovevano comprare, lei viveva invece di autoproduzione), ma pur sempre spartane e deliziose. Con l'adolescenza l'epoca d'oro delle merende tramontò, e il pane si ritrovò relegato a un ruolo di secondo piano rispetto alla pietanza a cui si accompagnava, la quale — mia madre è cuoca sopraffina — finiva sempre per avere il sopravvento. E anche se mio padre perseverava nelle sue manie da

Delfina ammanniva sontuose merende, fatte con qualche fetta condita con olio e aceto

IL MENU DI SABRINE D'AUBERGINE

SODA BREAD DI BRENDA

INGREDIENTI

200 g di farina 00, **200 g** di farina integrale di grano, **1 cucchiaino** raso di bicarbonato, **100 g** di fiocchi d'avena grandi, **2 cucchiai** di zucchero di canna grezzo, **1 cucchiaino** raso di sale fino, **250 g** di yogurt naturale freddo, **250 ml** di latte freddo

Accendete il forno a 180-200°C: fatelo per tempo, perché vi serve caldo e a mettere insieme il pane ci mettete pochissimo. Rivestite lo stampo di carta forno, lasciandone sbordare 3-4 cm sui lati lunghi. Setacciate farine e bicarbonato in una ciotola capiente (rovesciatevi anche la crusca rimasta nel setaccio). Aggiungete i fiocchi d'avena, lo zucchero, il sale, e mescolate bene. Verificate che il forno sia a temperatura prima di procedere. Miscelate a parte yogurt e latte, versateli di colpo sugli ingredienti asciutti, e da qui in poi… siate rapidi! Mescolate con il cucchiaio, raccogliendo la farina dai bordi, e fermatevi appena è incorporata nell'impasto (bastano 30 secondi). Rovesciate nello stampo, livellate senza troppa precisione (non schiacciatelo), incidete per lungo con un coltello e infornate. Il soda bread deve cuocere 1 ora circa. Dopo i primi 40-45 minuti estraetelo dal forno, sollevatelo dallo stampo per i lembi di carta, e proseguite la cottura per altri 10-15 poggiandolo direttamente sulla griglia. Fatelo intiepidire prima di affettarlo, sennò si sbriciola, e servitelo prima che si raffreddi completamente.

90 MINUTI

PAGNOTTA SEMPLICE AL FARRO

INGREDIENTI

Per il pre-impasto: **40 g** di lievito madre, **80 ml** d'acqua, **40 g** di farina Manitoba, **40 g** di farina integrale di grano. Per l'impasto finale: **200 g** di farina Manitoba, **200 g** di farina bianca di farro spelta, **1 cucchiaino** raso di sale fino (**10 g**), il pre-impasto pronto, **220 ml** d'acqua, **q.b.** farina di mais

Mescolate in una ciotolina gli ingredienti del pre-impasto, sigillate con la pellicola e fate riposare.

Dopo 8-12 ore, mescolate farine e sale in una ciotola capiente. Diluite il pre-impasto con l'acqua, rovesciatelo sulle farine e mescolate con un cucchiaio finché il tutto non sta insieme. Sigillate e fate riposare mezz'ora. Affondate una mano nell'impasto aprendola e chiudendola per 20 volte, poi pizzicate dei lembi lungo il bordo (ruotando la ciotola), tirando e schiacciandoli al centro, per 50 volte delicatamente. Fate lievitare coperto con la pellicola per 2 ore, dando un giro di pieghe ogni 40 minuti. Che si fa così: con la mano bagnata prendete un lembo da sotto, tiratelo all'esterno e allungatelo verso l'estremità opposta, ruotatela di 90° e ripetete per altre tre volte. Dopo le ultime pieghe, fate lievitare altri 30 minuti a temperatura ambiente e 30 in frigo sempre coperto. Accendete il forno al massimo, e cospargete la pentola di farina di mais. Allargate l'impasto sul piano infarinato senza sgonfiarlo, dategli 2 pieghe a lettera e formate la pagnotta. Mettetela in pentola, spolverizzate di farina, incidete e infornate con il coperchio per 1 ora.

23 ORE

Papà, cultore vero della tradizione, faceva arrivare tutto dal forno a legna di paese

cultore della tradizione, facendo arrivare rustiche pagnotte a lievitazione naturale dal forno a legna di uno sparuto paesino (viaggiavano a sacchi da 10 chili, sul sellino posteriore della moto di un compagno di università di mio fratello), i nostri spuntini di ragazzi prevedevano farciture tanto barocche da rendere irriconoscibile quel nobile e austero pane di montagna. Ma fu quando iniziai a vivere da sola che imboccai il tunnel della perdizione. I pani del supermercato erano comodi, sempre disponibili, e con una varietà che il fornaio sciupafemmine poteva solo immaginare. Si seccavano in un giorno, non avevano sapore, ma se uno è distratto dalle incombenze di una vita autonoma cosa volete che gliene importi del pane? Toccai il fondo con una baguette surgelata, e fu proprio l'impietoso confronto con l'originale — sbocconcellato per strada a Lione il giorno prima, con un piacere che non ricordavo dai tempi di Delfina — a ricondurmi all'idea che il pane, quello buono, non è la stampella a una pietanza ma un cibo di per sé. Così, dopo un'infanzia di pagnotte a km zero, a salvarmi dall'abisso furono i pani che incontravo in giro per l'Europa: li assaggiavo, me ne innamoravo, e ogni volte che potevo tornavo a casa con una ricetta. Perché nel frattempo

Quando andai a vivere sola, capii che le baguette surgelate erano così comode...

BAULETTO ALL’AVENA CON NOCCIOLE E UVETTA

INGREDIENTI

50 g di fiocchi d’avena grandi, **140 ml** d’acqua, **140 ml** di latte, **200 g** di farina Manitoba, **100 g** di farina 00, **100 g** di farina integrale, **50 g** di farina integrale di avena, **1 cucchiaino** di sale fino, **25 g** di lievito di birra fresco, **30 g** di burro, **1 cucchiaio** di miele, **100 g** di uvetta, **80 g** di nocciole tostate

Ammollate i fiocchi d’avena in acqua e latte per mezz’ora. Mescolate con la frusta farine e sale e strofinate il lievito tra i polpastrelli con la farina. Aggiungete i fiocchi ammollati, burro e miele, e mescolate col cucchiaio finché ce la fate, poi aiutatevi con la mano per incorporare tutto. Trasferite l’impasto sul piano e dategli 10-12 torciture, allungandolo e riavvolgendolo su se stesso. Sarà appiccicoso ma non aggiungete farina, migliorerà man mano. Rotolatelo su un tappeto di nocciole tostate e uvetta ammollata, lavorate per distribuirle bene e rimettetelo nella ciotola. Sigillate con la pellicola e fate lievitare finché non raddoppia di volume (un’ora circa). Rivestite lo stampo di carta forno e preparate in un piatto tre cucchiai di fiocchi d’avena. Quando l’impasto è pronto, sgonfiatelo, dategli due pieghe a lettera, e formate un filoncino. Fategli fare qualche giravolta sui fiocchi per farli aderire. Mettetelo nello stampo, infilate tutto in un sacchetto di cellophane ben chiuso alle estremità, e fate lievitare finché non supera appena il bordo (mezz’ora circa). Intanto accendete il forno a 220°C. Quando il pane è pronto, cuocetelo per 45-50 minuti.

T

3 ORE

PAN DI PANE

INGREDIENTI

Per il pre-impasto: **40 g** di lievito madre, **80 ml** d’acqua, **40 g** di farina Manitoba, **40 g** di farina integrale. Per il pane ammollato: **150 g** di pane secco e **300 ml** d’acqua. Per l’impasto finale: **200 g** di farina Manitoba, **100 g** di farina integrale, **1 cucchiaino** raso di sale fino, **4 g** di lievito di birra fresco, **q.b.** farina di mais

Mescolate in una ciotolina gli ingredienti del pre-impasto, sigillate e fate riposare. Spezzettate il pane in una ciotola, irroratelo con 300 ml d’acqua (senza aggiungerne di più), sigillate e fate riposare. Dopo 8-12 ore mescolate farine e sale. Sbriciolate il lievito di birra sul pre-impasto e rovesciate sulle farine. Aggiungete il pane sminuzzato e mescolate col cucchiaio finché ce la fate, poi usate la mano a tenaglia per incorporare la farina (se fosse asciutto intingetela più volte nell’acqua). Sigillate, fate riposare $\frac{1}{2}$ ora, poi valutate la consistenza. Se riuscite a pizzicare i lembi lungo il bordo dell’impasto, schiacciandoli al centro, lavoratelo nella ciotola 2-3 minuti. Se è troppo sodo per le pieghe, dategli 8-10 torciture sul piano. Si farà più appiccicoso: siate rapidi ma niente farina. Sigillate e fate raddoppiare di volume. Se si allarga nella ciotola, dategli qualche altra piega ogni mezz’ora. Accendete il forno al massimo e cospargete la pentola di farina di mais. Trasferite l’impasto sul piano infarinato, dategli 2 pieghe a lettera e formate la pagnotta. Mettetela in pentola, spolverizzate di farina, incidete e infornate con il coperchio per un’ora.

20 ORE

La cucina è un’attività ludica Anche se spero sempre nel risvolto commestibile

— complice il fatto che ormai c’erano due bambini — avevo iniziato a trafficare con lieviti e farine. Sperimentavo con divertimento (per me la cucina è innanzitutto un’attività ludica, anche se spero sempre nel risvolto commestibile), guidata da un’idea molto precisa: stare alla larga da situazioni complicate. E siccome le mie cucine erano piccole, la prima complicazione da evitare era una dotazione tecnologica sovradimensionata. In anni in cui furoreggiavano le macchine del pane, presi a cimentarmi nella nobile arte dell’impastare a mano: e scoprii subito che era un gioco da ragazzi. L’approccio low-tech non l’ho più abbandonato, anche perché affrontare un impasto a mani nude è un potentissimo antistress. Ma per anni evitai di avventurarmi oltre il recinto sicuro del lievito di birra (l’unica eccezione era un pane al bicarbonato portato a casa dal Kent): avevo due figli, una vita logisticamente effervescente, non era il caso di ospitare un lievito madre bisognoso di attenzioni come un neonato cagionevole. Ma un pensiero continuava a frullarmi in testa: se il pane esiste da millenni ad ogni latitudine, come può essere difficile da fare? Così un giorno misi una manciata d’uvetta a mollo in un barattolo, e tre settimane dopo una pastella color crema ribolliva di vita: era il mio lievito

Cominciai a trafficare con le farine impastando a mani nude: un potente antistress

IL MENU DI SABRINE D'AUBERGINE

LIEVITO MADRE

F

Mettete l'uvetta in un barattolo a chiusura ermetica e ricopritela d'acqua a filo. Parcheggiatelo in un angolo tranquillo per una settimana, agitatelo ogni tanto, e non allarmatevi per un po' di schiuma o di patina bianca: sono segni di vita! Se l'uvetta si asciugasse rabboccatelo appena. Dopo una settimana passatelo al colino: è l'innesco per il vostro lievito madre. Giorno 1: mescolate in un vasetto pulito 40 g di farina e 40 ml d'acqua di macerazione dell'uvetta; coprite con il coperchio (evitate i tappi a vite, meglio se passa un filo d'aria) e fate riposare 24 ore. Giorno 2: mescolate in un vasetto 40 g della pastella del giorno prima, 40 ml d'acqua e 40 g di farina; mettete il coperchio e fate riposare 24 ore. Questo è il rinfresco che farete d'ora in poi per tenere in vita il lievito, la formula non cambierà: 40+40+40. Giorni 3-8: fate due rinfreschi, a distanza di 12 ore. Potreste vedere bolle o aumento di volume. Giorni 9-15: fate un rinfresco solo, a orari regolari. Giorno 16: il lievito dovrebbe aver raggiunto un equilibrio. Verificate in quanto tempo raddoppia di volume: se ci riesce in 3-4 ore, è fatta!

3 SETTIMANE

INGREDIENTI

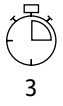
Per l'innesco: **100 g** di uvetta, **200 ml** circa d'acqua. Per la prima pastella (giorno 1): **40 g** di farina 00, **40 ml** dell'acqua di macerazione dell'uvetta. Per ogni rinfresco delle prime 2 settimane (giorni 2-15): **40 g** di farina 00 e **40 ml** d'acqua

TRECCIA DI CASA NOSTRA

T

Mescolate con la frusta farine e sale. Mettete in una brocca acqua, malto, lievito sbriciolato, tre cucchiai del mix di farine, e mescolate bene. Fate riposare 10-15 minuti, finché il tutto quasi raddoppia di volume. Rovesciatelo sulle farine e mescolate con il cucchiaio finché ce la fate. Poi proseguite a mano, e quando il composto sta insieme in un unico pezzo trasferitelo sul piano e impastatelo con 10-12 torciture, allungandolo e riavvolgendolo su se stesso (sono meno di 10 minuti). Rimettetelo nella ciotola appena unta, sigillate con la pellicola e fate lievitare finché non raddoppia di volume (60/90 minuti). Rivestite lo stampo di carta forno. Quando l'impasto è pronto sgonfiatelo, ricavatene tre rotoli di 30 cm, e formate la treccia. Mettetela nello stampo, infilate tutto in un sacchetto di cellophane ben chiuso alle estremità, e fate lievitare finché non raddoppia di volume (ora ci metterà meno). Intanto accendete il forno a 220°C. Quando la treccia avrà appena superato il bordo, infornatela per 45 minuti. Se amate la crosta croccante, estraetela dallo stampo dopo i primi 30 e continuate la cottura poggiandola sulla griglia del forno.

3 ORE

INGREDIENTI

200 g di farina Manitoba, **150 g** di farina di grano duro, **150 g** di farina integrale, **1 cucchiaino** di sale fino, **280 ml** d'acqua, **2 cucchiai** di malto d'orzo, **25 g** di lievito di birra fresco, **1 cucchiaino** d'olio extra vergine di oliva (o burro) per la ciotola

Misi un po' d'uvetta in acqua: 3 settimane dopo era pastella che ribolliva di vita

madre. Fu l'inizio di un'avventura emozionante, due anni e mezzo di esperimenti in modalità apprendista panettiere, leggendo tutto quel che riuscivo a comprendere (o a farmi tradurre). Testi vecchi di secoli, storie di nuovi fornai, e su tutto la mia curiosità per la vita che scorre — invisibile — dentro un impasto da pane. Ho scoperto che un lievito madre è più facile da accudire di un gatto, che l'appiccicosissima segale si può domare, e che un impasto a lunga lievitazione ha bisogno di tempo, sì… ma non è il mio! (perché fa tutto da solo). Ho imparato che quella con i lieviti è una sfida bellissima alla forza di gravità, per via dell'aria che bisogna intrappolare nell'impasto. È un'occasione straordinaria per esercitarsi con la Natura e le sue leggi, e siccome la società dei lieviti non è così dissimile da quella degli umani, le regole che la governano sono, alla fine, facilmente comprensibili. La via della semplicità al pane fatto in casa regala emozioni, oltre che deliziose pagnotte. L'unico rischio che correte è di scoprire che anche in voi si nasconde un ammaestratore di lieviti e farine. Un gioioso, insospettabile e talentuoso fornaio della domenica. Anche se non vi hanno svezzato con il pancotto…

L'unico rischio? Scoprire che anche in voi si nasconde un talentuoso fornaio della domenica

CACIO E PEPE SENZA CACIO

La pasta comfort food per eccellenza non è più un sogno proibito da centellinare: al posto del formaggio c'è il miso, condimento giapponese ottenuto dai semi di soia gialla fermentati. Ottimo per regalare umami e cremosità

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

È un archetipo della cucina italiana di pasta, un comfort food adatto a palati golosi e forti, un po' come la carbonara: entrambe richiedono solo il tempo della cottura degli spaghetti e soddisfano senza grande spesa. Si tratta della cacio e pepe, che come altri piatti culto è stata rivisitata, nobilitata, aggiornata, ma mai stravolta come nella ricetta a cui mi sono ispirata, dello chef Tony Kim del «Momofuku Noodle Bar». Dove il cacio scompare e viene sostituito dal miso, condimento giapponese ottenuto dalla fermentazione dei semi di soia gialla, fonte di umami (uno dei cinque gusti fondamentali, che non a caso significa «saporito») e cremosità esotiche ma altrettanto appetitose. Di colpo la cacio e pepe non è più una ricetta desiderata e proibita (soprattutto per chi, come me, cerca di vivere *dairy free*): anzi, diventa intrigante e salutare. Il miso infatti è fonte di fermenti che migliorano la nostra digestione: siamo abituati a consumarlo soprattutto come zuppa nei locali orientali, ma potremmo integrarlo nella nostra dieta quotidiana con tanti piccoli accorgimenti e ricette rapide. Ad esempio sciogliendone un cucchiaio nel minestrone a fuoco spento, oppure incorporandolo all'hummus per aumentarne la sapidità al posto del sale, o ancora stemperandolo con acqua, succo di limone e un cucchiaio di crema di mandorle per condire un'insalata mista. E sostituendolo, infine, al formaggio per una cacio e pepe fusion adatta a ogni esigenza e abilità.

INGREDIENTI

320 g di spaghetti, **8 cucchiaini** di miso chiaro, **3 dl** di brodo saporito (vegetale o di pollo), pepe nero, olio extra vergine di oliva o burro vegetale, **q.b.** sale

PREPARAZIONE

Per prima cosa occupatevi della pasta. Mettete in cottura gli spaghetti in una pentola di acqua bollente salata. Nel frattempo stemperate a fuoco dolce in una padella dai bordi alti e dal fondo spesso il miso chiaro con 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva o con l'equivalente di burro vegetale (se non avete delle restrizioni alimentari, se non siete come me intolleranti al lattosio, scegliete invece dell'ottimo burro fresco). A questo punto aggiungete al miso il brodo vegetale o di pollo ben caldo: mi raccomando qualunque tipo di brodo scegliate non prendete scorciatoie, il migliore (di verdure o di carne) rimane quello fatto in casa. Unite quindi un cucchiaio di pepe nero di ottima qualità appena pestato, meglio se al mortaio, e portate il tutto a bollore. Versate gli spaghetti appena scolati, mi raccomando che siano al dente, nella salsa e mantecateli per 2 minuti. Servite con una generosa porzione di pepe sempre macinato al momento. La scelta degli spaghetti è assolutamente a vostro gusto, potete optare per una pasta integrale di un grano autoctono, o di grano saraceno, oppure scegliere dei ramen per accentuare la nota etnica del piatto. E potete variare anche il pepe, utilizzando un mix di pepe bianco, nero e rosa o mescolando il pepe nero con del pepe di Sichuan che ha una nota di anice molto intrigante.

L

V

4 PERSONE

15 MINUTI

DISPENSA

di **Martina Barbero**

SPINATE A MANO

Pescate nell'area del Delta del Po, le alici della Manifattura dei Marinati di Comacchio (acquistabili con Cortilia) sono spinate a mano e marinate una notte in sale e aceto

DAL SICHUAN

Meno piccante del pepe nero e più aromatico. Questa spezia del Sichuan è conosciuta per le sue note agrumate e per il particolare effetto di formicolio che crea in bocca

ARTIGIANALI

A Gragnano, in uno storico palazzo dell'800, il pastificio Afeltra produce spaghetti, caserecce e linguine artigianali La trafilatura è al bronzo e l'essiccazione dura più di 24 ore

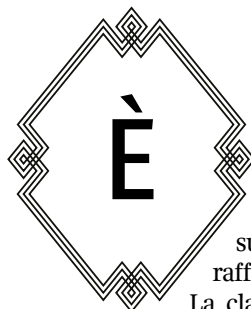
INSAPORIRE

A base di soia gialla e riso fermentati, il miso è un condimento giapponese usato per insaporire brodi e zuppe. In Italia si può trovare quello bio di La Finestra sul Cielo

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

BLUEBERRY PIE MERINGATA

Una crostata simbolo dell'orgoglio nazionale americano. Diventata il sogno di molti bambini (anche) grazie a Nonna Papera. Di mele, more o, come in questo caso, mirtilli, la base croccante è il perfetto contenitore di qualsiasi ripieno morbido. Abbiamo chiesto alla food writer statunitense, Erin McDowell, i suoi trucchi

di **Lydia Capasso**
foto di Mark Weinberg, food styling Erin McDowell, producer Martina Barbero

È stato il sogno di molti bambini, ma anche di tanti adulti, la torta che Nonna Papera preparava per i suoi pennuti nipoti e che lasciava raffreddare sul davanzale della finestra. La classica pie americana dal guscio di pasta brisée croccante e dal ripieno morbido e ricco di frutta, tradizionalmente di mele. Anche se il dolce in questione è originario dell'Europa, dell'Inghilterra in particolare, gli Americani ne hanno fatto un simbolo del loro orgoglio nazionale, tanto che, per indicare qualcosa di tipicamente statunitense, si usa dire *as American as apple pie*. Questo mese vi proponiamo proprio una versione del dolce che ha fatto sognare in molti. Negli Stati Uniti la regina delle pie, dopo Nonna Papera s'intende, è Erin McDowell, food writer e food stylist, autrice per giornali e riviste di settore come il *New York Times* o *Food52*, che avevamo già interpellato per la Devil's food cake del numero di dicembre. Proprio ad Erin, che sta ultimando gli scatti per il suo libro *The Book on Pie* in uscita il prossimo novembre, ci siamo rivolti per imparare a realizzare la perfetta pie nella versione meringata ai mirtilli. Chissà che non riesca a esaudire i sogni di qualche giovane (o non) ammiratore delle torte di Grandma Duck.

LA MAESTRA

Conosciuta come la regina delle pie, Erin McDowell è una delle food stylist e food writer più note a New York. I suoi piatti sono spesso protagonisti del *New York Times* e di *Food52*. Ha pubblicato nel 2017 *The Fearless Baker*. *The Book on Pie* uscirà, invece, il prossimo autunno e sarà interamente dedicato alla sua più grande passione: le iconiche crostate americane

INGREDIENTI

Per uno stampo dal diametro di 23 cm. Per la pasta brisée: 150 g di farina 00, un pizzico di sale, 110 g di burro freddo, circa 45 g di acqua ghiacciata, fagioli per la cottura in bianco. Per la farcitura: 850 g di mirtilli freschi, 15 g di succo di limone, 10 g di estratto di vaniglia, 150 g di zucchero, 60 g di farina 00, due cucchiai da tavola di burro freddo. Per la meringa: 6 albumi, 1 g di cremor tartaro, 170 g d'acqua, 350 g di zucchero, 5 g di estratto di vaniglia.

PROCEDIMENTO

In una ciotola mescolate la farina e il sale, aggiungete il burro a cubetti e mescolate fino a che non sarà ben ricoperto di farina. Schiacciate ora tra i polpastrelli i cubetti e riduceteli in grosse briciole. Versate il composto su un piano di lavoro e formate una fontana. Aggiungete lentamente l'acqua e lavorate fino a che l'impasto sarà compatto e non si attaccherà più alle dita. A questo punto formate un disco di 2,5 cm di spessore, avvolgetelo in un foglio di pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Quindi appoggiatelo su una superficie infarinata, o tra due fogli di carta forno, e stendetelo fino a formare un disco dallo spessore di mezzo centimetro. Con molta cura trasferitelo sullo stampo e fatelo aderire bene ai bordi e al fondo. Con un paio di forbici, tagliate via la pasta in eccesso e lasciate solo un centimetro e mezzo di margine, ripiegatelo verso il basso in modo da ottenere un bordo che potrete decorare a piacere pizzicandolo con la punta delle dita o di un paio di forbici o segnandolo con i rebbi di una forchetta. Lasciate riposare in frigorifero ancora per 30 minuti. Nel frattempo riscaldate il forno a 215°C. Con una forchetta bucherellate la superficie della torta, appoggiate nel suo interno un foglio di carta

L'INVOLUCRO

Quando lavorate il pie crust, la pasta brisée che raccoglie il ripieno a base di frutta fresca, ricordate di usare acqua e burro molto freddi così da ottenere un impasto elastico e compatto

LA DECORAZIONE

Sbizzarritevi sempre nel decorare il bordo. Pizzicate la pasta con le dita o con le forbici o reimpastate i ritagli di brisée avanzati, modellateli con stampini per biscotti e adagiateli tutto intorno

LA FARCIA

In mancanza di mirtilli freschi (potrebbe non essere la stagione giusta) sostituiteli con quelli surgelati, in questo caso però scongelateli prima dell'uso ed eliminate tutto il liquido in eccesso

GLI ALBUMI MONTATI

La meringa va aggiunta sulla torta poco prima di servirla perché è molto sensibile al calore e all'umidità. Potrebbe smontarsi e perdere la sua consistenza soda e spumosa

«SE FUORI STAGIONE, UTILIZZATE LA FRUTTA SURGELATA»

Sarà in libreria il prossimo novembre, edito da Houghton Mifflin Harcourt, con le foto di Mark Weinberg (che è anche l'autore delle belle immagini su queste pagine) e conterrà più di 125 ricette *The Book on Pie* di Erin McDowell. Chi meglio di lei, quindi, può svelarci i segreti per ottenere una torta degna di quelle di Nonna Papera? «Per prima cosa — si raccomanda McDowell — quando realizzate una pie, prima di aggiungere il ripieno assicuratevi che il guscio si sia ben raffreddato e rispettate i tempi di riposo, senza fretta». La parte esterna del dolce tanto caro agli Americani è la *pie crust*, una sorta di pasta brisée neutra ed estremamente elastica che si presta a molteplici utilizzi, non necessariamente dolci. Provatela anche per torte salate, sformati di carne o di verdure e ricordate di usare sempre il burro e l'acqua freddi. «La ricetta di questa blueberry meringue pie — spiega Erin — si discosta da quelle tradizionali per la copertura a base di albumi che deve essere aggiunta poco prima di servire la torta, perché la meringa è sensibile al calore e all'umidità, quindi evitate di prepararla in una giornata piovosa o troppo calda!». Non amate la meringa? Poco importa, basta raddoppiare le dosi della pasta brisée, ricoprire la pie con un disco di pasta, inciderla con degli tagli, e otterrete una torta uguale a quella di Nonna Papera. Se vi dovessero mancare i mirtilli freschi sostituiteli con quelli surgelati, ma scongelateli prima ed eliminate il liquido in eccesso, oppure usate i lamponi, le more, o ancora i due insieme. «Nel libro le varianti sono molteplici, troverete anche una versione senza glutine o con la *pie crust* al cacao. E poi rosa e pesche, cardamomo e creme brûlée, zenzero e ciliegie, cioccolato e caramello e tanto altro ancora». (*Ly. Ca.*)

da forno e riempitelo di fagioli secchi. Cuocete finché i bordi saranno dorati, per 12-15 minuti. Togliete la carta da forno e i fagioli, fate cuocere per altri due minuti e lasciate raffreddare. Dedicatevi ora al ripieno: in una ciotola mescolate i mirtilli con il succo di limone e la vaniglia, aggiungete lo zucchero e la farina e amalgamate. Versate il composto nel guscio di brisée e distribuite il burro a tocchetti su tutta la superficie. Infornate nuovamente la torta per 30-35 minuti, fino a che il ripieno non sarà ben cotto. Lasciate ancora raffreddare. Preparate la meringa: versate lo zucchero e l'acqua in una pentola dal fondo spesso. Mescolate il composto e portate a ebollizione; una volta raggiunto il bollore, smettete di mescolare e portate lo sciroppo di zucchero a 110°C, senza spegnere sotto il fuoco. Per questa operazione vi servirà un termometro da pasticceria, nel caso in cui ne foste sprovvisti provate a lasciar cadere un pò di sciroppo con un cucchiaino, formerà un filo continuo e sottile quando sarà tra i 105 e i 110°C. Se durante questa operazione qualche granello di zucchero si fosse cristallizzato sui bordi della pentola, eliminatelo utilizzando un pennello intinto in acqua fredda. Nel frattempo, versate i bianchi d'uovo e il cremor tartaro nella ciotola di uno sbattitore elettrico dotato di frusta. Quando lo sciroppo avrà raggiunto i 110°C cominciate a montare gli albumi a velocità medio-alta. Gli albumi saranno ben montati quando lo sciroppo avrà raggiunto i 115°C, a questo punto potrete toglierlo dal fuoco e versarlo lentamente nella ciotola, senza smettere di far andare lo sbattitore elettrico. Sempre se non foste muniti di termometro, vi accorgerete di aver raggiunto la temperatura desiderata quando lasciando cadere un po' di sciroppo in acqua fredda formerà una pallina. Continuate a montare la meringa ancora per 5 o 6 minuti o fino a che non si sarà raffreddata e non avrà raggiunto una consistenza soda. Con un cucchiaio adagiatela sulla superficie della torta ben fredda e con il dorso del cucchiaio livellatela in modo da formare una sorta di cupola più alta al centro e degradante verso i lati, un pò come la torta di Nonna Papera. Se vi piace, potete dorare leggermente la meringa con un cannello da cucina o potete metterla sotto il grill per qualche minuto.

L'ALLIEVA

Lydia Capasso, napoletana, è una restauratrice con una grande passione per la pasticceria. Autrice di libri a cavallo tra cibo e cultura, in questa rubrica si cimenta con le ricette dei dolci classici firmate dai più grandi pasticceri. Semplificandole per l'uso casalingo, certo, ma raccogliendo anche i trucchi e i consigli dei maestri

È la versione ufficiale veg del classico scozzese, nato come ricetta di recupero degli avanzi di arrosto, e significa letteralmente «della moglie del pastore». Senza carne ma con legumi e verdure, il suo segreto è la gratinatura

TORTA SHEPHERDESS

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, food styling di Alessandra Avallone, styling Sara Farina, producer Tommaso Galli

Un pasticcio, che poi non è un pasticcio. Prendete nota: Shepherd's pie o Cottage pie sono entrambe due versioni dello stesso piatto, nato come modo per recuperare della carne. Nel primo caso il pasticcio è quello di manzo, nel secondo quello di agnello. Perché l'ingrediente base di questa ricetta, che nasce povera, è appunto la carne. Mescolata di volta in volta con verdure differenti, sughi più o meno complessi e patate. Tante patate. Ridotte in purea e spesso mescolate con del formaggio sciolto. Anche in questo ultimo caso stiamo parlando di un ingrediente poverissimo, se pensiamo che le patate sono state da sempre il cibo dei meno abbienti. Poi la ricetta si è evoluta come metodo per eliminare gli avanzi dell'arrosto. Quella che vi propongo oggi è invece la sua versione veg, con buona pace dei puristi che capisco perfettamente. Ma credo che ogni tanto possa essere quasi liberatorio divertirsi a trasformare qualcosa di molto classico. È anche per questo che amo la cucina. D'altronde, la torta shepherdess, letteralmente torta della pastora (cioè la moglie del pastore, lo sheperd), è la versione ufficiale vegetariana. Ne esiste anche un'altra vegana (ebbene sì) che quindi non prevede l'uso né di carne nè di latticini. Tutte però hanno sempre la presenza delle patate, che sono come sappiamo delle straordinarie amalgamatrici di sapori. In questa ricetta sarà comunque fondamentale saper fare un sapiente uso della principale tecnica di cottura: la gratinatura. La buona riuscita infatti di un tortino come questo, sia esso con carne o senza, dipende infatti da quanto si sia abili in questo procedimento. La gratinatura si ottiene da una reazione detta «di Maillard», con la quale si cerca di far raggiungere a una pietanza una temperatura abbastanza elevata (di solito superiore 180°C) nel minor tempo possibile. I risultati migliori si ottengono (quasi banale a dirlo) con un buon forno a temperatura. Per garantire la gratinatura dovrete ricoprire la pietanza (specialmente quelle più acquose) con preparazioni a base di formaggio o di pan grattato, oltre a del grasso di cottura come olio o burro. Esiste infatti il cosiddetto gratin, che è un mix di pan grattato, olio e prezzemolo che è il segreto alla base di pesci e verdure passate al forno, che grazie a

È il mix di olio, pangrattato e prezzemolo che crea in superficie quella dorata crosticina

TRE COSE DA SAPERE

TECNICA

La gratinatura non è un metodo di cottura in sé, bensì solo un tocco finale: la pietanza da perfezionare, infatti, deve essere già stata cotta in precedenza e, a causa dell'alta temperatura, l'operazione non può durare più di qualche minuto: tra gratinare e bruciare il passo è breve

PER COSA È INDICATA

La gratinatura è perfetta per tutti gli sformati a base di patate e formaggio. Ma si può osare: anche gli sformati di verdure, di pesce o di carne possono essere arricchiti da una crosticina dorata. Certi dolci poi, come le torte ricoperte di meringa, richiedono una rifinitura al gratin

GLI INGREDIENTI

Potete scegliere fra tre opzioni per gratinare le vostre preparazioni in forno: pangrattato, burro (o olio) o frutta secca. Se il pangrattato conferisce quell'aspetto dorato e i grassi aiutano a velocizzare il processo, le noci o le mandorle sono un tocco in più. Anche per il sapore (t. gal.)

Crediti: teglie Falcon Enamelware, tovagliolo Tab fr in lino color ottanio di Society Limonta, forno multifunzione Generazione 7000 Miele. Location: Boffi Solferino e Miele Experience Center

questo sistema conquistano una meravigliosa colorazione dorata. Invece per la pasta e le lasagne gli alimenti vengono cosparsi di grana grattugiato e fiocchetti di burro che vengono poi messi in forno. Un capitolo a parte lo merita invece la pentola che userete. La scelta della pirofila infatti può anche lei determinare il successo (o l'insuccesso) del vostro piatto. Sarà quest'ultima la vostra conduttrice di calore. I materiali usati sono di solito la terracotta smaltata, il gres e la porcellana da forno. Tutti caratterizzati dalla resistenza alle temperature alte e agli sbalzi termici e dal riuscire a mantenere la temperatura a lungo. Negli ultimi tempi si è diffuso anche molto il vetro pyrex. Quanto alla forma, è davvero indifferente. Basta che sia funzionale per il piatto che avete pensato.

La scelta della pirofila può determinare il successo, ma anche l'insuccesso, del piatto

INGREDIENTI

1 kg di patate farinose, 200 g di lenticchie Castelluccio, 1 cipolla rossa, 1 spicchio d'aglio, 400 g di carote, 1 gambo di porro, 400 g di funghi champignon, 1 cucchiaino di semi di mostarda gialli, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiai di concentrato di pomodoro, 50 ml d'aceto di vino rosso, 100 ml di brodo vegetale, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di timo secco, 1 cucchiaino di maggiorana secca, 2 cucchiai di mostarda, 300 ml di latte o di una bevanda vegetale non zuccherata a vostra scelta (mandorla, nocciola o riso)

PREPARAZIONE

Portate a cottura le patate con la buccia in una pentola capiente piena di acqua salata. A parte cuocete anche le lenticchie, ci vorranno all'incirca una ventina di minuti. Nel frattempo tritate finemente la cipolla insieme all'aglio. Dividete le carote e il porro a metà per il senso della lunghezza e poi sminuzzatele grossolanamente e infine tagliate in quattro parti gli champignon. Soffriggete in una padella, adatta per la cottura in forno, l'aglio, le cipolle e il concentrato di pomodoro. Dopo un paio di minuti unite le verdure e i funghi e proseguite la cottura per altri 3 minuti. Sfumate con l'aceto di vino rosso e il brodo vegetale ben caldo. Unite poi anche il miele e i semi di mostarda pestati nel mortaio. Aggiungete infine le lenticchie e gli aromi. Assaggiate e aggiustate di sale. Pelate ora le patate e schiacciatele fino a ottenere una purea. Versateci dentro la mostarda, un filo d'olio extravergine d'oliva, la bevanda vegetale e un pizzico di sale. Cospargete il purè sopra le verdure e spennellate la superficie con un filo d'olio. Cuocete la Shepherdess pie in forno, funzione statica, a 180°C per 30 minuti. Trascorso il tempo necessario, selezionate la funzione grill e lasciate dorare la superficie per altri 15 minuti. Servite ben calda o comunque senza farla raffreddare troppo.

RAFFREDDAMENTO RAPIDO

È in zona Cesarini che anche il più bravo dei cuochi casalinghi può capitombolare. Perché è sempre quel minutino in più nel forno a fregarci. Ed è così che le crosticine dorate di gratin e arrosti diventano marroni (al limite del bruciato) e le torte, in una manciata di secondi, perdono la loro morbidezza e sofficità. Insomma, per un timer lasciato correre senza pietà si rischia di buttare via tutto. Rispettare i tempi, spesso, diventa quindi fondamentale. Ed è anche per questo che Miele, azienda specializzata nello sviluppo di elettrodomestici di alta gamma, nel suo forno multifunzione, che unisce le cotture tradizionali all'aggiunta di vapore, ha inserito la modalità del TasteControl (raffreddamento rapido), che consente un abbassamento della temperatura del forno (di 100°C nei primi 5 minuti) a fine cottura. Una modalità possibile grazie all'apertura motorizzata dello sportello, in combinazione con un sistema di ventilazione efficiente. Non serve più rimanere davanti al forno sperando di azzeccare la cottura giusta, ma basta impostare tempi e temperature corrette e aspettare. Anche dimenticandosi di quello che si sta preparando. Tanto se non si vuole mangiare subito, basterà selezionare la funzione Tenere in Caldo, per mantenere l'alimento alla temperatura ottimale di servizio. (*t. gal.*)

IL MENU SALUTARE

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Come evitare i picchi di glucosio nel sangue senza cadere nell'eccesso opposto, il regime iperproteico, altrettanto pericoloso per il corpo? La giusta via di mezzo sta nel caro vecchio schema mediterraneo: ortaggi, legumi (ceci o lenticchie), farine non raffinate e pseudocereali come la quinoa

DIETA A BASSO INDICE GLICEMICO

di **Anna Villarini**

foto di Laura Spinelli, food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

Ormai si sente spesso parlare di indice glicemico dei cibi, cioè della velocità con cui un alimento alza la glicemia nel sangue dopo averlo mangiato. Tutti sappiamo che questo innalzamento repentino non fa bene alla salute poiché produce, per ricaduta, modifiche soprattutto a carico degli ormoni che possono diventare un fattore di rischio per molte patologie, specie se il cibo contiene elevate quantità di glucosio. Da questa saggezza scientifica nasce la moda delle «diete iperproteiche». Il concetto base è: se non si mangiano alimenti che alzano la glicemia velocemente (cioè principalmente cibi proteici), queste modifiche ormonali non avvengono e la salute risulta protetta. Ma non è così semplice: un'alimentazione troppo ricca di proteine presenta altri importanti rischi, come problematiche renali, infiammazione cronica, aumento del colesterolo cattivo (specie se si esagera con carne, salumi e formaggi). La cosa migliore sarebbe seguire una dieta equilibrata che contenga pochi cibi ad alto indice glicemico. Quelli incriminati sono, per esempio, tutti gli alimenti a base di farine di grano tenero o e oo, i cereali in chicco raffinati (come il riso brillato), le patate, il mais sia fioccato che sotto forma di polenta, gli amidi... Lo sviluppo delle tecnologie alimentari ha permesso che questi ingredienti diventassero parte di numerosi prodotti (dolci, merendine, cracker, fette biscottate, pane bianco, cereali da colazione...) che la ricerca definisce «ultra processati» e il cui consumo quotidiano si associa a importanti rischi per la salute come lo sviluppo di patologie cardiovascolari, diabete e alcuni tumori. Quindi la miglior strategia sembra essere quella di tornare a mangiare cibi poco lavorati, il più possibile simili a come ce li dà la natura. Il consumo di cereali integrali (o decorticati) in chicco, pasta integrale, cibi fatti con farine integrali o farine di grano duro, legumi, ortaggi (ma poche patate) certamente è di aiuto... e per aiutarvi ancora di più provate le buone ricette proposte questo mese!

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Tè al gelsomino e crêpes di farina di farro	Bruschette aglio e olio di pane di grano duro, orzo	Involtini di verza, quinoa e lenticchie con carciofi in umido	Fettine di mela essiccata con tisana di anice stellata	Merluzzo in crosta di mandorle, radicchio al forno
Ma	Pane di grano duro all'uva con caffè non zuccherato	Mousse di avocado e cacao, spremuta di mandaranci	Pasta di grano saraceno al cavolo nero con cicoria	Yogurt naturale di bevanda a base di mandorle dolci	Uova di quaglia sode alla maionese di soia con sedano rapa
Me	Tè verde con granola*	Farinata di ceci alla cipolla con tisana di finocchi	Miglio ai cardi con cime di rapa al limone*	Spiedini di mele, pere e prugne secche non zuccherate	Polpettone di azuki con purea di spinaci
G	Crema di zucca e anacardi con caffè di cicoria	Cioccolatini di miglio con tisana di zenzero	Tagliatelle paglia e fieno integrali ai carciofi	Pane di farro con hummus di cavolfiore viola	Filetti di sgombro allo zenzero e lime, insalata di soncino*
V	Bevanda a base di nocciole con brutti ma buoni all'avena	Pane di segale con paté di sedano rapa e spremuta	Polpette di teff al cavolfiore e olive, insalata di finocchi*	Fagottini di pera	Crostoni di zucca e caprino con scarola e pinoli*
S	Ciambelline uvetta e cioccolato con tè bianco	Muffin zucca e cioccolato con succo di mela	Penne di grano timilia, ciuffetti di seppia e indivia*	Crema di carote, uvetta e zenzero	Scorfano all'arancia, zucca al forno, granella di mandorle
D	Muesli con fiocchi di grano saraceno, uva passa e nocciole	Barchette di indivia con hummus di fagioli e tisana	Spaghetti di soia alle verdure piccanti con stufato di porri	Verdure in pinzimonio, succo di carota e limone	Crêpes di grano duro ai fagioli con insalata di cavolo cappuccio

DA RITAGLIARE

* Ricette illustrate e spiegate a lato

Crediti: piatti Stefano Toniolo Ceramiche, Da Terra, Asa-selection, Linea Sette; bicchiere Zafferano Italia

INGREDIENTI

150 g di teff, **½** cavolfiore giallo, **1 cucchiaio** raso di farina di ceci, **12** olive kalamata, **1 spicchio** di aglio, **1 presa** di semi di finocchio, **1 mazzetto** di prezzemolo, **1 tazza** di semi di sesamo tostati, olio evo, sale

POLPETTE DI TEFF AL CAVOLFIORE E OLIVE

L

V

Versate il teff in una casseruola con 2 prese di sale e 4 volte il suo volume in acqua fredda. Fate bollire e cuocete 20 minuti, finché non diventa tenero. Cuocete a vapore il cavolfiore per 15 minuti. Schiacciatelo con la forchetta. Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella, unite l'aglio tritato con i semi di finocchio, aggiungete il cavolfiore e fatelo insaporire qualche minuto, salatelo. Mescolate il teff con il cavolfiore, la farina di ceci, il prezzemolo tritato. Snocciolate le olive, sminuzzatele, unitele agli altri ingredienti. Cospargete di sesamo una teglia da forno, distribuite le polpette sopra i semi, condite con olio evo. Cuocete in forno a 180° per 20 minuti. Accompagnate con una insalata di finocchi e cavolo crudi, servite con spicchi di limone. *(al.av.)*

4 PERSONE

60 MINUTI

INGREDIENTI

320 g di penne integrali, **400 g** di ciuffi di seppia, **3** scalogni, **1 bicchierino** di vino bianco secco, **400 g** di polpa fine di pomodoro, **1 mazzetto** di prezzemolo, **½** limone non trattato, olio evo, sale, peperoncino in polvere

PENNE CON CIUFFETTI DI SEPPIE E INDIVIA

T

Tritate lo scalogno, soffriggetelo in un wok in 2-3 cucchiai di olio evo, quando diventa trasparente unite i ciuffi di seppia ben asciugati, saltateli per 3 minuti, sfumateli con il vino e salateli. Trasferiteli in un piatto con il mestolo forato. Versate il pomodoro nel wok, aggiungete acqua, sale, una presa di peperoncino e fate sobbollire il sugo per 20 minuti a fuoco dolce. Rimettete le seppie nel sugo, riscaldate 2 minuti e spegnete. Aggiungete prezzemolo tritato. Cuocete le penne, conditele, profumate con la scorza del limone e qualche goccia del suo succo. Servite con un filo di olio crudo e peperoncino. Accompagnate con 4 teste di indivia belga divise a quarti, condite con olio e sale e cotte nel forno a 200° per 10 minuti. Cospargete di gomasio. *(al.av.)*

4 PERSONE

35 MINUTI

INGREDIENTI

8 filetti di sgombro grandi o 12 piccoli, **1 noce** di zenzero, **1** piccola cipolla di Tropea, **1** peperoncino verde dolce, **2** lime non trattati, **4 rametti** di aneto fresco olio evo, sale, pepe

FILETTI DI SGOMBRO ALLO ZENZERO

C

L

Tagliate sottile lo zenzero, ricordandovi di dividere a julienne metà delle fette. Affettate finemente anche la cipolla e il peperoncino verde. Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola con 2 prese di sale, l'aneto (anch'esso tritato) e il succo di 1 lime, mescolate e lasciate riposare. Nel frattempo spennellate di olio evo i filetti di sgombro, salateli, pepateli. Disponeteli in un solo strato sopra una teglia rivestita di carta forno, distribuite intorno le fettine di zenzero intere e spruzzate con il succo di mezzo lime. Cuocete i filetti inforno a 180° per 10 minuti. Fuori dal forno conditeli con il mix di cipolle. Serviteli sopra un'insalata di soncino condita con olio evo e sale, accompagnate con il resto delle cipolle e decorate con le fettine di zenzero tagliate a julienne. *(al.av.)*

4 PERSONE

25 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di miglio, **1 cuore** di sedano, **2** cipollotti, **½** cipolla, **1** carota, **1** cardo, **1** limone, **4 filetti** di acciuga, **1 spicchio** di aglio, **1 mazzetto** di prezzemolo, olio evo, sale

MIGLIO TOSTATO AI CARDI

F

L

V

Spremete un limone in una ciotola d'acqua, mondate il cardo dai fili, tagliatelo a pezzi immergendoli nell'acqua acidulata. Lessateli per 20 minuti, scolateli bene. Tostate il miglio in una casseruola per 2 minuti, copritelo con 400 g di acqua, salate e portate ad ebollizione, abbassate la fiamma al minimo, cuocete 15 minuti. Coprite la casseruola con un telo e lasciate intiepidire. Tritate la cipolla, la carota, il sedano, un cipollotto, saltateli in padella con 2 cucchiai di olio evo, unite il miglio, insaporite per dieci minuti. Ripassate i cardi in padella con l'acciuga tritata e 2 cucchiai di olio, unite il prezzemolo. Cospargete il miglio con il secondo cipollotto crudo, distribuite i cardi e servite con cime di rapa cotte a vapore. *(al.av.)*

4 PERSONE

60 MINUTI

INGREDIENTI

8 fette di zucca butternut, **4** caprini lunghi, **1** cipollotto fine, qualche ramo di prezzemolo, **1 cespo** di scarola, **2 spicchi** di aglio, **1** peperoncino secco, **2 cucchiai** di pinoli di cedro, olio evo, sale

CROSTONI DI ZUCCA E CAPRINO

Spennellate di olio evo le fette di zucca, salatele, disponetele sopra una teglia in un solo strato e cuocete in forno per 20 minuti a 180°. Lavate e asciugate la scarola, dividete le foglie a metà nella lunghezza. Tostate i pinoli in un padellino senza grassi, metteteli da parte. Scaldate un wok, versate 2 cucchiai di olio, gli spicchi di aglio schiacciati, il peperoncino spezzettato, appena l'aglio diventa fragrante aggiungete le foglie di scarola, 2 prese di sale e incoperchiate. Appena le foglie si sono sgonfiate alzate la fiamma e fate evaporare l'acqua. Regolate di sale e aggiungete i pinoli. Quando la zucca è tenera e dorata spalmate ogni crostone con mezzo caprino, completate con il cipollotto affettato finemente e del prezzemolo tritato. Servite con la scarola saltata. *(al.av.)*

4 PERSONE

25 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di fiocchi di grano saraceno, **200 g** di mix di semi (zucca, lino, sesamo, girasole), **2 cucchiaini** di cannella in polvere, **1 cucchiaino** di vaniglia naturale liquida, **80 g** di uvetta, **8** datteri, **2 cucchiai** di olio di sesamo di prima spremitura

GRANOLA AL MIX DI SEMI

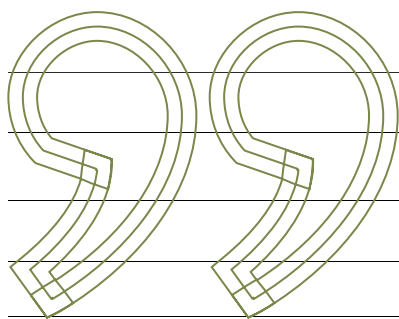
C

F

Versate l'uvetta in una ciotola, copritela con acqua calda, lasciate riposare 15 minuti. Scolatela e mettetela nel mixer con i datteri snocciolati e tagliati a pezzetti. Frullate la frutta secca fino ad avere una pasta omogenea e morbida ma non bagnata. In una ciotola ampia riunite il mix di semi oleosi, i fiocchi di grano saraceno, la vaniglia naturale e la purea di frutta secca depositandola a fiocchetti su tutti gli ingredienti. Spolverate di cannella, quindi con la punta delle dita lavorate gli ingredienti per distribuire la purea. Coprite la placca del forno con carta forno, distribuite la granola a mucchietti in un solo strato. Essiccatela a 140-150° per 45 minuti circa. Fate raffreddare la granola, trasferitela in un vaso ermetico e conservatela per una settimana. *(al.av.)*

4 PERSONE

60 MINUTI

STANZE & OGGETTI

In legno, vetro o pietra, nuovo oppure vintage. Ogni utensile ha caratteristiche uniche che lo rendono riconoscibile tra mille: venature, crepe del tempo, bruciature... Per tagliare, pulire e sminuzzare, ecco gli «indispensabili» da tenere a portata di mano in cucina, nel vostro piccolo angolo di creatività

di **Irene Berni**

TAGLIERI

Per i taglieri prediligete legni duri (come noce o ciliegio) con pori piccoli e grana fine perché assorbono meno liquidi e si sporcano meno

MESTOLI

Usate acqua tiepida e sapone di marsiglia per la manutenzione dei mestoli in legno e ricordatevi di non metterli mai in lavastoviglie

SPAZZOLE

Le spazzole per la pulizia di alcuni alimenti (come funghi, patate o tartufi) sono indispensabili . Assicuratevi che anche le setole siano naturali

CANOVACCI

Ammorbidite le macchie dei canovacci utilizzati con la vecchia tecnica dell'ammollo: basteranno acqua bollente, fette di limone e bicarbonato

MARMO

Il marmo è molto delicato: cibi acidi possono danneggiarlo. Quindi suggerisco di utilizzarlo per formaggi salumi a pasta dura e cioccolato

MORTAIO

Ancora oggi in cucina non esiste un utensile che possa sostituire il mortaio. Indispensabile soprattutto per pestare le spezie e le erbe aromatiche

IL PIANO LAVORO

Quando ero piccola mia nonna viveva con noi: la mamma cucinava per tutti e lei riordinava. Ognuna con le sue mansioni, amavo vederle lavorare in perfetta armonia. Adesso che sono grande, la loro complicità mi appare ancor più straordinaria: mi chiedo come facessero a condividere una sola cucina. Impazzirei all'idea di dover cercare il mestolo preferito perché qualcuno lo ha riposto nel vaso sbagliato: devo avere tutto in ordine. Qui ho disposto i due spessi taglieri di legno dove affetto pane e verdure: uno acquistato vecchio a un mercatino, ripulito con carta vetrata e oleato con olio di semi; l'altro nuovo, ma ormai consumato dal mio lavoro. Ho anche un piccolo tagliere di marmo per il cioccolato o per portare in tavola formaggi e salumi. Di ceramica, vetro e marmo anche alcune tra le ciotole che prediligo. I miei oggetti indispensabili sono spesso di legno: le pinze da insalata, le rotelle taglia-pasta, le spazzole per pulire patate, tartufi e funghi. Ogni pezzo ha caratteristiche uniche: potrei riconoscerlo tra mille per le venature, le bruciature dovute alle mie dimenticanze o le crepe del tempo. Laddove la scelta di materiali naturali non è possibile, opto per l'artigianato e il vintage oppure personalizzo aggiungendo lacci in pelle o cifrando. Insieme ai vasetti con le erbe aromatiche che raccolgo al mattino, tengo a portata di mano molte spezie.

Tanta voglia di colore nonostante si sia ancora in pieno inverno
Per giocare, anche a tavola, con forme e materiali diversi. Che siano pop
senza mai rinunciare a uno stile preciso e ben definito
In tutti i momenti della giornata: a lavoro, a metà pomeriggio o alla sera

di **Martina Barbero**

PER LA PAUSA PRANZO

Con questo portavivande il pranzo al sacco diventa comodo e ordinato. Si tratta di due contenitori impilabili che mantengono insalate, frittate, paste e fettine di carne ben separate tra loro. Una «schiscetta», come direbbero i milanesi, a prova di perdite perché tutto resta ben sigillato. Gli scompartimenti si possono anche riempire di spezzatino, curry, zuppe o purè da riscaldare al momento perché, essendo fatti di silicone, si possono anche mettere in microonde. Nella parte superiore, inoltre, c'è un ulteriore scompartimento dove sistemare le posate e tutto resta raccolto grazie all'apposito cinturino. (*lekue.com*)

LEGGENDE MESSICANE SU CERAMICA

Ispirandosi all'arte pre-colombiana, i designer Cristina Pineda e Ricardo Covalín creano accessori per la tavola e tessuti capaci di raccontare antiche tradizioni messicane. Il loro progetto nasce nel 1995, quando decidono di fondare, a Citta del Messico, Pineda Covalin, l'associazione che collabora con artisti locali e antropologi per tradurre in oggetti d'uso quotidiano la storia della cultura centro e sud americana. La loro collezione di piatti Atrapasueños, creata per Vista Alegre, ad esempio, rappresenta il «cacciatore di sogni», il talismano che, secondo una leggenda messicana, nasce dalle mani di una madre intenta a tessere una rete di piume per scacciare gli incubi della figlia. Oggi i loro prodotti si trovano anche in alcuni musei, come il Louvre e il Musée d'Orsay, a Parigi, e l'American Museum of Natural History, a New York. (*vistaalegre.com*)

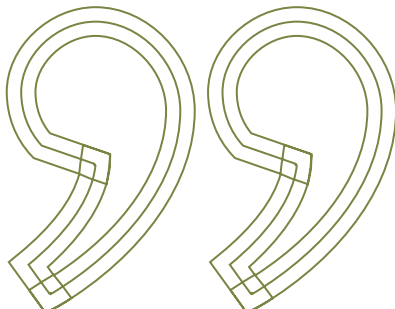
SCANDINAVO

Per torte, frutta o piccola pasticceria. L'alzatina della serie Tuppo della compagnia scandinava Oyoy Living Design — il nome sottolinea il forte senso di appartenenza dell'azienda alla Danimarca perché si ispira alle lettere OY che, dal 1929, è la firma riconoscibile in tutto il mondo apposta sugli aerei danesi — è realizzato a mano in ceramica lasciando la superficie naturale e grezza della terracotta. Per la pulizia è quindi consigliato usare acqua fredda e asciugare subito per evitare aloni. Su di un vassoio così geometrico ci si può sbizzarrire. L'abbinamento più scenico? Quello con macaron di tutti i colori. (*oyoylivingdesign.com*)

VINTAGE PSICHEDELICO

In acciaio smaltato ma, al posto di essere rossa come l'iconica teiera degli anni Cinquanta, questa veste uno psichedelico manto punteggiato. La forma ricorda i vecchi bollitori sistemati come reperti museali nelle credenze delle case di campagna ma a dare un tocco moderno e unico è il motivo nero su bianco. Grazie alla silouette tondeggiante e allungata, la teiera di design della collezione Dahlm di Sklum è ideale per contenere tè caldi, caffè lunghi e infusi, ma anche limonate fredde rinfrescanti. Un oggetto quotidiano di design da tenere in cucina a portata di mano e da sfoggiare con gli amici per una merenda. (*sklum.com*)

IL CAKE SLICER

Se vi siete mai chiesti come riuscire a fare quelle torte triplo strato, farcite di creme e impilate in modo impeccabile, la risposta è il *cake slicer*. Senza questo oggetto geniale affettare dischi di pan di Spagna può essere una vera frustrazione: ci si accorge sempre troppo tardi che la fetta prevista di due centimetri è diventata sottilissima nel mezzo e esageratamente spessa ai lati. Per non parlare di quando la lama del coltello si inceppa rompendo il disco. In acciaio e regolabile – alcuni sono pensati per adattarsi a torte che arrivano anche a 30 centimetri di diametro –, il *cake slicer* è uno stampo senza fondo e con fessure uniformemente distanziate lungo il bordo che consentono di tagliare gli strati con precisione chirurgica. Insieme a esso, è indispensabile, poi, anche il coltello: non sperate di avere la meglio su di una layer cake se in mano tenete uno spelucchino. Serve una lama lunga almeno 27-30 centimetri e seghettata, simile a quella dei coltelli da pane ma con i dentini più piccoli e la punta assolutamente tonda. Solo così i bordi della torta non si sbricioleranno e resteranno lisci. Insomma, guai a trascurare i dettagli quando si ha a che fare con dessert come la sacher, la foresta nera o la Devil's food cake. L'ultimo consiglio è quello di lasciare raffreddare bene il pan di Spagna prima di procedere al taglio. Per provare a fare un dolce spettacolare, ora, basta un pizzico di coraggio. Gli ingredienti ci sono ormai tutti. (*m.bar.*)

È il drink nato dall'estro di Salvatore Calabrese, «The Maestro», uno dei più celebrati bartender del pianeta. Che lo descrive come una metafora della vita: «La dolcezza dell'infanzia, il fuoco della maturità, l'acido degli anni del tramonto»

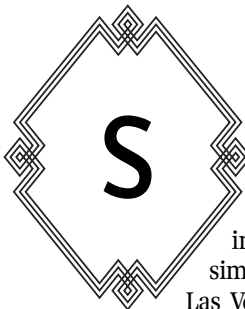
SPICY FIFTY

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

INFUSIONE
DUE BACCELLI DI VANIGLIA IN UNA BOTTIGLIA DI VODKA PER QUATTRO ORE. UTILE, ALLA FINE, FILTRARE

MIELE
LO SCIROPPO DI MIELE SI FA ANCHE A CASA SCIOGLIENDO LA MATERIA PRIMA IN ACQUA CALDA

SAMBUCO
CI SONO DIVERSE MARCHE DI LIQUORE DI SAMBUCO. IL PIÙ NOTO È IL ST. GERMAIN MA SI PUÒ USARE ANCHE LO SCIROPPO FABBRI

PEPERONCINO
USATENE POCHISSIMO PERCHÉ IL RILASCIO È PROGRESSIVO: IL DRINK RISCHIA DI DIVENTARE ULTRA PICCANTE

Salvatore Calabrese è certamente uno dei più formidabili ambasciatori italiani nel mondo. Quel sorriso nato a Maiori, in Costiera amalfitana, è diventato un simbolo del nostro paese a Londra come a Las Vegas o a Hong Kong. Calabrese è una rappresentazione di come il talento, il lavoro e lo stile nazionali possano diventare globali senza perdere le radici. Protagonista della rinascita del leggendario bar dell'hotel Dukes nella Londra anni Ottanta, grazie ai suoi locali, ai suoi drink, alle sue invenzioni e anche alla sua collezione di spiriti secolari oggi è senza dubbio uno dei più celebrati bartender del pianeta, semplicemente «The Maestro». Diversi suoi cocktail sono diventati classici contemporanei, probabilmente il più noto è il Breakfast Martini. Ma il mio preferito è lo Spicy Fifty, quasi altrettanto celebre, che prende il nome dal suo bar londinese «Fifty», aperto negli anni '90 nel cuore di St.James. Si parte con 5 cl di vodka alla vaniglia. Il Maestro usa la Stoli Vanil, ma se ne avete voglia potete infondere la vodka che preferite con due baccelli di vaniglia tagliati per il lungo, il risultato è eccellente. Ma la macerazione non deve durare più di qualche ora per non appesantire il sapore. Quindi occorrono 1,5 cl di Saint Germain o altri liquori a base di sambuco. In alternativa, si può usare lo sciroppo di sambuco della Fabbri 1905, ma attenzione: quello a base di fiori e non quello a base di bacche. E in questo caso, bisogna dimezzarne la dose. Quindi, 1,5 cl di succo fresco di lime e 1 cl di sciroppo di miele Monin. Nulla vieta, anche in questo caso, di fare da sé, sciogliendo del miele nell'acqua calda. Infine, occorrono due fettine piccoline di peperoncino fresco. Si mettono tutti gli ingredienti nello shaker con ghiaccio abbondante e si fanno ballare. Poi, si scola il tutto in una coppa cocktail gelata, prima di guarnire con un peperoncino sull'orlo del bicchiere. Non dentro, perché rischia di rendere il drink troppo piccante molto in fretta. Salvatore Calabrese descrive questo drink come una metafora della vita umana: «La dolcezza dell'infanzia, il fuoco della vita adulta, l'acido degli anni del tramonto». Prodigi della miscelazione, le tre distinte note del cocktail in bocca si presentano effettivamente in progressione, una dopo l'altra. È uno dei motivi dello stupore che suscita questo cocktail anche quando non viene preparato dai professionisti: fatto in casa, è un successone garantito.

MINIBAR
I NUOVI GIN ITALIANI

a cura di
Gabriele Principato

DAL RISO

RiXo Gin viene realizzato mettendo in infusione il riso che nasce nelle risaie della bassa Lomellina, con altre dodici botaniche, fra cui il pepe lungo del Bengala, la liquirizia, la radice di iris e il rosmarino

BIOLOGICO

Firmato da Engine, Pure Organic Gin è un distillato biologico piemontese. Contiene fra le botaniche, oltre al ginepro, anche salvia e limone. Il gusto, ma anche la confezione di design in latta, lo rendono una chicca per appassionati

AL TARTUFO BIANCO

Ginepro piemontese, nocciole trilobate tostate e tartufo bianco di Alba. Sono queste le botaniche della *limited edition* Wolfrest Alba. Un gin complesso, dal retrogusto leggermente torbato, da gustare liscio per carpirne tutte le sfumature

SCUOLA DI VINO

TACCUINI PER VERI APPASSIONATI

Quali vitigni, etichette e cantine amate di più? Quando e dove avete bevuto questi vini l'ultima volta? Nonostante si possa essere dei veri *wine lover*, rispondere a domande così dettagliate è difficile. Tenere a mente luoghi, annate, *maison* poco note o uvaggi rari, richiede molta memoria, oppure organizzazione: basta prendere appunti, proprio come tanti giornalisti o critici enoici. Lo si può fare su fogli volanti, ma il rischio di perdere le informazioni è alto. In alternativa si possono usare comuni quaderni dal formato ridotto, così da tenerli sempre in tasca. Per chi desidera, però, farlo con stile, esistono taccuini dedicati. Il più celebre è il «Passion Journal - Wine» di Moleskine (29,90 euro), pensato per essere un archivio permanente di tutti i vitigni che si ha il piacere di provare. Sei sezioni consentono di concentrare l'attenzione sulle varie categorie: da «frizzante» a «bianco», passando per «rosé» e «rosso». Un'intera pagina è dedicata a ciascun vino, con spazi in cui annotare varietà, aspetto e gusto. Altra possibilità è «Memo wine» (13,50 euro), un quaderno di degustazione strutturato per consentire facilmente di raccogliere informazioni e sensazioni sui vini assaporati, attraverso schede di confronto, valutazione e classificazione. Semplice, comodo e intuitivo è anche «Wine Diary» di Fabriano Boutique (14,80 euro), in cui ogni pagina è dedicata a un vino con spazi per inserire note su vitigno, annata, produttore e temperatura di servizio e molto altro. Così da avere sempre sotto mano la propria personale guida vinicola.

Antico vitigno piemontese, quasi scomparso nel Dopoguerra a causa del successo della Barbera e poi riscoperto. È un bianco di struttura, paragonabile a un rosso. Ora in campo la proposta di istituire la sottozona Derthona

TIMORASSO

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

Ci voleva un vignaiolo-filosofo pop per far risorgere il Timorasso. Dopo un percorso di 33 anni, con Vasco Rossi nelle cuffiette (cita Sally per la sua visione del vino: «Un brivido che vola via. È tutto un equilibrio sopra la follia»), Walter Massa può passare alla fase due. La fase uno, nel 1987, è stata la riscoperta di questo antico vitigno bianco piemontese. Tutti lo sconsigliavano, perché l'uva del Timorasso è di buona qualità ma delicata, non facile, scontrosa. I contadini, nel Dopoguerra, avevano preferito la Barbera, così il Timorasso era quasi scomparso. La moda dei bianchi fruttati e delicati non aveva aiutato: il Timorasso è strutturato, tanto da essere paragonato a un rosso. Quando Walter Massa fece venire alla luce le sue prime 550 bottiglie, molti lo considerarono un semplice azzardo. Figlio di viticoltore che vendeva Barbera sfuso, Massa è passato da sconosciuto a leader del territorio. Da 550 è arrivato a 5.000 bottiglie e a quel punto sono arrivati i seguaci del Timorasso. All'inizio erano i piccoli vignaioli a puntare su questo vitigno. Poi sono arrivate le star del settore, da Farinetti a Vietti, da Borgogno a Roagna. Poco più di dieci anni fa c'erano solo 25 ettari dedicati al Timorasso. Ora, invece, sono 175 e presto potrebbero raddoppiare. La fase due del Timorasso sta iniziando in questi mesi. È stata, infatti, lanciata la proposta di una sottozona della Doc Colli Tortonesi (istituita nel 1973) che si chiamerà appunto Derthona. È l'antico nome di Tortona, fondata dai Liguri. Era un villaggio fortificato: «derton» significa infatti castello. Se arriveranno le autorizzazioni, dalla prossima vendemmia il nome comparirà sulle etichette delle bottiglie di Timorasso che arrivano da quella terra. Due i vini: uno più fresco, dall'anno successivo alla vendemmia d'annata e un Riserva affinato per tre anni (il primo con 12,5 di grado alcolico, il secondo con 13). Il vitigno era un tempo coltivato nelle vigne dalla provincia di Alessandria fino a quella di Voghera, ora invece le viti si trovano solamente in zone limitate delle province di Alessandria e Asti. La zona d'elezione rimane, però, quella dei Colli Tortonesi e, al suo interno, Derthona, con etichette come Diletto, Mutti, Mariotto, Carpini, Bressan, Ferretti, oltre a Vigneti Massa. Perché chiamare un vino con il suo luogo d'origine piuttosto che con il vitigno? Perché è proprio la terra che lo rende unico, inimitabile se replicato in una zona diversa.

Tre vignaioli trentenni hanno installato una cantina al primo piano del monumento più iconico di Parigi, un tempo capitale vinicola
In lavorazione il Merlot dell'Île-de-France: sarà pronto a fine anno

QUELLE BOTTIGLIE «MADE IN» TOUR EIFFEL

Adrien Pélissié, 33 anni, tra i fondatori della cantina Winerie Parisienne, nella tenuta di Davron (Île-de-France)

di **Alessandra Dal Monte**

Duemila bottiglie si stanno affinando nella pancia della Tour Eiffel, a 57 metri d'altezza, vista Campo di Marte. Dentro c'è il primo Merlot coltivato in modo professionale nell'Île-de-France: proviene dalla piccola tenuta di Davron, tre ettari (bio) nella Plaine de Versailles, a 33 chilometri netti dal monumento. Il «vino di Parigi» sta per tornare: in questo preciso momento riposa nelle botti al primo piano della Dama di ferro, si potrà bere solo tra qualche mese, ma nel frattempo i curiosi possono seguirne la produzione con apposite visite guidate. L'idea — che è anche una provocazione — è venuta alla Winerie Parisienne, cantina-startup nata per riportare in auge la filiera vinicola della regione. «C'è stato un tempo, tra il Medioevo e l'Ottocento — racconta Adrien Pélissié, 33 anni, uno dei tre fondatori — in cui la *ville lumière* era il bacino vinicolo più grande di Francia, con 45 mila ettari di filari piantati attorno alla città e profonde cave di marmo usate dai monaci come cantine». Poi la fillossera, l'insetto venuto dall'America, ha distrutto i vigneti e Parigi si è rassegnata a vendere i vini delle altre regioni francesi, quelle in cui i produttori hanno reagito all'epidemia ripiantando i filari e continuando a vendemmiare. Pélissié e i suoi due soci (Julien Bengué e Julien Brustis, tutti trentenni con formazione enologica ed economica) lavorano sulla produzione locale dal 2015, quando hanno aperto una cantina urbana a Parigi (l'ultima era stata chiusa nel 1970) in cui vinificare le uve provenienti dai loro appezzamenti di Montreuil, appena fuori città. Nel 2017 hanno avviato anche i vigneti a Davron, le cui uve sono ora in lavorazione nella Tour Eiffel. «Installare una cantina in un luogo così rappresentativo oltre a essere un record — non era in effetti mai successo, *ndr* — è chiaramente un gesto simbolico, un modo per far parlare dei vini locali e della città come luogo di produzione», spiega Pélissié, che per mettere in piedi il progetto ha chiuso un accordo con la Sete (Société d'exploitation de la Tour Eiffel), azienda partecipata a cui dal 2017 è affidata la gestione del monumento. Una collaborazione vantaggiosa, che aggiunge al turismo classico la potente leva enogastronomica — la visita guidata si conclude al ristorante «La bulle» con un calice e qualche assaggio — e racconta una Parigi inedita, quella storicamente dedita alla viticoltura. «Questo aspetto non si conosce, ma qui il terreno è particolarmente vocato e in generale il potenziale agricolo dell'area metropolitana è enorme: va promosso», spiega Pélissié. In attesa, magari, di un riconoscimento ufficiale: per ora il vino della regione si può vendere solo come generico *vin de France*. Ma noi sappiamo che è *vin de Paris*. Anzi, della Tour Eiffel.

GENOVA

PIANETA NATURALE

Domenica 23 e lunedì 24 febbraio ai Magazzini del Cotone, nel porto antico di Genova, torna Vinnatur, festival dei vini naturali: oltre 100 produttori europei e 500 etichette in assaggio

BERLINO

TUTTI IN FIERA

Aperta anche al pubblico e non solo agli operatori, la Wein Messe di Berlino porta in città 330 produttori internazionali. Dal 14 al 16 febbraio nel quartiere fieristico (ingresso 17 euro)

STRESA

IL SETTORE AL FEMMINILE

Debutta a Stresa domenica 1 marzo «Vino, sostantivo femminile», prima edizione dell'evento dedicato alle imprenditrici del vino. Oltre cento ospiti tra assaggi, incontri e spunti di riflessione

DOLOMITI

BOLLICINE DI MONTAGNA

Oltre 40 appuntamenti in due weekend (13-16 febbraio a Madonna di Campiglio, 19-23 febbraio in Val di Fassa) per scoprire il metodo classico in quota: è il festival Trentodoc sulle Dolomiti

InViaggio
con CORRIERE DELLA SERA
Special Edition Design
Urban Creative
10x20
City-break
In Viaggio nell'industria creativa di Londra.
In collaborazione con
CORRIERE DELLA SERA
Living
ABITARE
Londra, il lato creativo del Regno Unito.
DAL 25 AL 28 MARZO
Londra e i suoi straordinari cambiamenti nel mondo della creatività e del design. Quali sono le realtà e i designer che stanno contribuendo a questa svolta? E con quali modelli di business? In Viaggio e Urban Creative City-Break ti portano, per la prima volta insieme, alla scoperta della Creative Industry d'oltremanica. Una serie di incontri con designer, architetti, operatori culturali, editori, che ti racconteranno il loro modello di business e il loro punto di vista su una città in continua mutazione. Conosceremo Luke Edward Hall, designer; Tom Dixon, designer contemporaneo; Amanda Levete, architetto; Andrew Tuck, founding editor di Monocle; Simon Brown, graphic artist fondatore di &&&; Michael Horshan e Simon Taylor del collettivo Tomato; Charlie Peel, fondatore di Urban Good; Ben Evans, direttore del Design Festival; e visiteremo gli studio di Zaha Hadid Architects e il quartiere Barbican. Un viaggio in cui fare networking, formarti e ispirarti, in compagnia del Corriere della Sera, Living e Abitare e di due accompagnatori d'eccezione: Caterina Pagliara, architetto e giornalista e Luca Ballarini, direttore creativo di Bellissimo e del festival internazionale sulle città Utopian Hours.
Info di viaggio
Volo Alitalia A/R Milano Linate-Londra Heathrow con bagaglio da stiva, trasferimento aeroporto/hotel, 3 pernottamenti con English breakfast in hotel 4*, Oyster Card prepagata per gli spostamenti in metro, dieci incontri esclusivi con le realtà creative londinesi.
A partire da €1.600 a persona.
Per info e booking scrivi a inviaggioconcorriere@rcs.it, chiama 02.897.307.29 o visita inviaggioconcorriere.it
CORRIERE DELLA SERA
La libertà delle idee

RISTORANTE CON CAMERA

9AM: «FABRIQUE»

Basta solo passarci davanti per essere avvolti da una nube di cardamomo e cannella. I pezzi forti di «Fabrique», bakery che da Stoccolma è arrivata a New York, sono i bun (i paninetti morbidi). Da non sottovalutare gli altri lievitati cotti nel forno a legna (Klarabergsgatan 60, Stoccolma)

12PM: «OAXEN»

Magnus Ek viene definito il «Papa della cucina svedese». Da «Oaxen», aperto insieme nel 2013, convivono due anime: una stellata e una più accessibile. Il bistrot propone generose porzioni di cibo locale. Da provare la guancia di maiale fritta (Beckholmsvägen 26, Stoccolma)

4PM: «SATURNUS»

La merenda è un momento sacro in Svezia. Quasi quanto il tè delle cinque inglese. E non è un caso se nel pomeriggio i caffè vengono presi d'assalto, come «Saturnus». Riuscire ad entrarci significa essere accolti da caldi pasticcini (Eriksbergsgatan 6, Stoccolma)

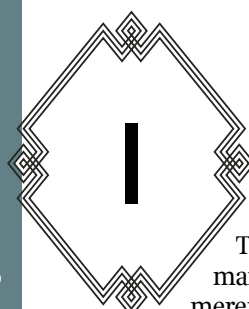
8PM: «AGRIKULTUR»

Il menu di «Agrikultur» (Roslagsgatan 43, Stoccolma) cambia giornalmente. Perché tutto, ma proprio tutto, quello che finisce nei piatti è stato raccolto nei boschi o comprato nei mercati locali e stagionali A riprova del fatto che esiste una nuova cultura culinaria tutta svedese (*t. gal.*)

«Ett Hem» è un boutique hotel in pieno centro a Stoccolma, nell'elegante quartiere di Östermalm. L'edificio risale al 1910 ma è agli inizi del 2000 che Jeanette Mix decide di acquistarlo e rinnovarlo, inaugurandolo poi definitivamente nel 2013. Con le sue dodici camere, sala fitness e una cucina sempre accessibile, vuole far sentire tutti a casa

In centro a Stoccolma, il boutique hotel «Ett Hem», che in svedese significa residenza, è stato creato da un'ex manager della ristorazione con l'idea di accogliere gli ospiti come amici di famiglia

BENVENUTI A CASA DI JEANETTE

di **Tommaso Galli**
foto di Magnus Marding

Il grande tavolo di legno grezzo non viene mai sbarazzato completamente. Tutto rimane a portata di mano. Che sia per una merenda veloce o uno spuntino «rubato» a mezzanotte dal frigo, non ci sono orari (o divieti) che possano tenere fuori dalla cucina chi ha fame. Proprio come a casa. E Jeanette Mix, un sorriso stampato sempre in faccia e un passato nel mondo della ristorazione, non avrebbe potuto scegliere un nome più azzeccato per il suo boutique hotel nato nel 2013 in pieno centro a Stoccolma: «Ett Hem», in svedese, significa proprio casa. Certo, una casa di lusso. Perché non è da tutti avere uno chef privato sempre a disposizione, una sala fitness con sauna, dodici camere da letto e stufette decorate in ghisa in ogni salotto. Ma lei, quando ha deciso di rimettere in sesto la palazzina di mattoncini rossi risalente al secolo scorso in fondo alla sua via, si è detta che avrebbe semplicemente dovuto realizzare un luogo accogliente. Che potesse soprattutto rispondere alla domanda che tanti amici le continuavano a porre: «Dove possiamo andare a dormire quando ti veniamo a trovare?». Ecco, lei in pratica si è costruita un albergo a misura di persone care. Un luogo in cui lasciare fuori dalla porta ogni tipo d'imbarazzo, anche quello che ti costringe a toglierti il pigiama e vestirti di tutto punto per scendere a fare colazione. Qua, tra le pareti di una struttura che ha sempre e solo accolto una famiglia (fino al 2000 è stata semplicemente una residenza privata), si può scendere in cucina a bere un caffè e mangiare una brioche appena sfornata,

oppure starsene accoccolati su uno dei divani grezzi in veranda. O ancora, per chi invece ci tiene alle buone maniere, sedersi al tavolo da pranzo del salotto, apparecchiato con l'argenteria da gran spolvero, e concedersi un momento di pace affondando un cucchiaio nello yogurt. Insomma, ce n'è sia per chi è abituato a banchetti importanti sia per chi non ha grandi pretese. E non è un caso se il progetto è stato affidato all'architetto che ha seguito i cantieri del refettorio londinese di Massimo Bottura: Ilse Crawford. In questo piccolo hotel ha saputo mixare, valorizzando entrambi, sia i pezzi forti dello stile scandinavo (legno grezzo e linee nette), sia quelli d'epoca inglese. Un *potpourri* stilistico che però funziona: i colori freddi si mescolano con i velluti verdi e le porcellane si alleggeriscono grazie ai bicchieri minimal. Tutto è stato progettato nei minimi dettagli. Anche (e soprattutto) quello che viene servito a tavola. D'altronde una casa che si rispetti non può venir meno al buon cibo. Così, i due giovani chef che si alternano nella struttura, al netto dell'attrezzatura a dir poco casalinga — una stufa d'epoca con solo due fornelli —, cercano di valorizzare i migliori ingredienti locali. Se la mattina tutto si concentra su muesli rigorosamente *homemade*, brioche al cardamomo e cannella e smørrebrød (il tipico pane nero con i semi un po' umidiccio, ricoperto da generose porzioni di marmellate), il menu della cena si struttura giorno dopo giorno. Per dar la possibilità di provare una sera le aragoste del Nord e quella dopo il petto d'anatra con barbabietole disidratate. E far sentire così tutti (quasi) a casa.

È il pane per la colazione più rappresentato dai libri di cucina, spesso con interpretazioni diverse. Da quello con noci e scaglie di cocco alla versione con gocce di cioccolato. E mille sono le forme: a bauletto, a bundt o rotondo

BANANA BREAD

di **Martina Barbero**
foto di Francesca Moscheni, styling di Stefania Aledi, food styling di Alessandra Avallone

È il pane per la colazione più rappresentato dai libri di cucina. E ogni food writer lo trasforma con una rivisitazione personale. Mark Bittman, giornalista ed editorialista del *New York Times*, ad esempio, lo propone con pezzetti di noci tostate e scaglie di cocco, mentre David Lebovitz, food blogger parigino, aggiunge alla purea di banane qualche goccia di cioccolato. Solitamente viene portato in tavola nelle vesti di plumcake ma c'è chi ne ha rivoluzionato anche il formato: da semplice bauletto, con un piccolo switch, Dorie Greenspan, scrittrice americana e autrice di tredici best-seller culinari, è riuscita a rendere il banana bread un dolce monumentale. Perché, al posto dello stampo allungato, ne usa uno bundt a ciambella con lati decorati. Il suo tocco finale? La glassa al caramello salato. Una vera chicca. A sottolineare, inoltre, anche le virtù nutrizionali di questo pane sono i ricercatori del team Smartfood dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano: «Le banane sono una fonte preziosa di potassio e contengono triptofano, aminoacido precursore delle molecole del buon umore (serotonina e melatonina) e le noci brasiliane, in questo caso inserite nella ricetta, contengono la preziosissima vitamina E. Insomma, una fetta di banana bread, se accompagnata da tè o caffè e yogurt bianco senza zucchero, può essere il modo migliore per iniziare la giornata».

INGREDIENTI

120 g Vallé Omega3, 90 g di zucchero di canna + 1 cucchiaio, 2 uova grandi, 0,5 cl di latte, 1 stecca di vaniglia, 3 banane molto mature, 2 cucchiai di succo di limone, 240 g di farina semi integrale, 1 cucchiaino di bicarbonato da cucina, 80 g di noci brasiliane.

PREPARAZIONE

Spennellate uno stampo da plumcake con condimento vegetale e spolveratelo di farina oppure rivestitelo con carta forno. Schiacciate le banane con la forchetta, devono essere molto mature così da ottenere un composto cremoso e dolce, e bagnatele con il succo di limone per evitare l'ossidazione e l'annerimento. Incidete la vaniglia nella lunghezza, grattate i semi con il retro della lama di un coltello e fateli cadere nello zucchero, pre raccoglierli tutti fate passare qualche granello di zucchero sulla stecca in modo da grattare e staccare tutta la polpa aromatica. Montate il condimento spalmabile con lo zucchero aiutandovi con le fruste elettriche, quando il composto è morbido e spumoso aggiungete le uova, una alla volta montando a bassa velocità. Incorporate quindi il latte, le banane schiacciate e mescolate con una spatola. Infine aggiungete la farina con il bicarbonato da cucina setacciandola per evitare la presenza di grumi nell'impasto. Amalgamate ancora con la spatola senza lavorare troppo gli ingredienti, bastano un paio di giri. Aggiungete metà delle noci brasiliane tritate finemente nel robot da cucina. Versate nello stampo, cospargete la superficie con le noci rimaste e spolverate con un cucchiaio di zucchero grezzo di canna, cuocete a 180 gradi per 60 minuti circa. Lasciate intiepidire prima di sformare.

Una fetta insieme a tè e yogurt al naturale è il modo migliore per iniziare la giornata

DISPENSA
di **Tommaso Galli**

AL PEPERONCINO

Fondente il giusto e con un pizzico di peperoncino. La formula di Vivani è sempre la stessa: selezionare il miglior cioccolato (in questo caso del Perù) e aromatizzarlo

DAL BRASILE

Sono un puro concentrato di energia. Ma oltre ai tanti benefici, le noci brasiliane sono anche degli ottimi ingredienti in cucina: da utilizzare in piatti dolci e salati

PER LA PIZZA IN CASA

Si può preparare la pizza in giornata. Questa farina tipo 0 di Molino Pasini è indicata per lievitazioni medie. Basta impastarla la mattina per ottenere un prodotto gustoso

DOLCE SCIROPPO

Lo sciroppo di carrube Dolci Evasioni è preparato ancora con una ricetta antichissima, lasciando in infusione la polpa. È un dolcificante naturale perfetto per torte e biscotti

PARIGI

RINASCE IL RISTORANTE FONDATO DA DEPARDIEU

Nuovo proprietario e cambio di look per «La Fontaine Gaillon», il ristorante aperto nel 2003 a Parigi da Gerard Depardieu. L'attore l'ha venduto a luglio scorso, mandando all'asta sia gli arredi che la preziosa cantina con bottiglie fino a 6.000 euro l'una: numerosi Chateau Latour, Haut-Brion, Saint-Emilion, Cote-Rotie e Mersault. Ad aggiudicarsi l'indirizzo, fra i più amati in città, è stato Marc Veyrat, celebre cuoco francese di cui recentemente si è parlato in tutto il mondo per le polemiche e la causa legale persa contro la Michelin, accusata di avergli tolto la terza stella. Sulla stessa piazza lo chef possiede già il «Rural», a Palais des Congrès, aperto nell'aprile 2017. A ridisegnare l'ex locale di Depardieu è stato il designer Axel Huynh, studiando un ritorno all'antico e ai materiali nobili, intramezzati da richiami alla giungla: in sostanza una rilettura moderna del classico gusto francese. In carta Veyrat ha messo al centro il pesce di lago, proposto in piatti *signature* come la *bouillabaisse*. Non mancano però offerte tradizionali e sempre di moda, come i crudi: dal carpaccio di scampi alle ostriche. O carni come l'ordinatissimo filetto alla Rossini.

G.Princ.

«La Fontaine Gaillon», ex locale dell'attore Gerard Depardieu, ha riaperto con un nuovo proprietario, lo chef Marc Veyrat (1 Rue de la Michodière, Parigi. Sito: *lafontainegaillon.com*)

Riapre, rinnovato, il locale dello chef giapponese, una stella Michelin. Ambienti ridisegnati perché gli ospiti si sentano quasi immersi nella natura di un bosco Mentre nei piatti si rileggono ingredienti italiani con tecniche nipponiche

TOKUYOSHI, IL RITORNO

di **Gabriele Principato**
foto di Francesco Caredda e Alberto Grasso

Calamaro crudo e lardo con pecorino. Tortina di granchio e cavolfiori. Spaghetti ricci di mare, *beurre blanc* e pompelmo. Sono alcuni piatti della cucina di Yoji Tokuyoshi, che rilegge ingredienti italiani con tecniche nipponiche. Classe 1977, originario di Tottori (a 150 km da Osaka), ha lavorato per quasi un decennio all'«Osteria Francescana», divenendo sous chef di Massimo Bottura. Dal febbraio 2015 è chef-proprietario a Milano del ristorante che porta il suo nome, premiato con la stella Michelin a meno di un anno dall'apertura. Ora quel luogo è mutato e dopo tre mesi di lavori ha riaperto. Gli spazi, affidati ai creativi dello studio di architettura meneghino Progetto e Paesaggio, sono totalmente rinnovati. Il locale è stato ridisegnato per portare gli ospiti a un'immersione nel mondo della natura. Un ambiente ha le pareti verdi ed elementi di pietra valtellinese: rappresenta il bosco. Questa è la sala. Pannelli di rame riciclato ricordano tronchi d'albero. I tavoli sono in legno palissandro. Qui si trova lo chef's table. Ma c'è anche un tavolo conviviale con otto sedute, per creare un contatto fra le persone. L'altro spazio è il salotto. Tutto è blu: dalle pareti a poltrone e divani vintage rivestiti in velluto. Rappresenta il mondo acquatico, chiudendo il cerchio di un restyling che ribadisce come l'universo naturale sia il centro della filosofia di Tokuyoshi, tanto a Milano quanto a Tokyo, dove nel 2019 ha aperto «Alter Ego», in cui propone la sua cucina italiana per soli 8 coperti alla volta. Anche questo premiato con la stella Michelin.

Yoji Tokuyoshi è il titolare dell'omonimo ristorante di Milano (via S.Calocero 3, *www.ristorantetokuyoshi.com*)

SAN GIOVANNI IN FIORE (CZ)

«Hyle», Località Torre Garga San Giovanni in Fiore, Cosenza. Sito: *hyleristorante.it*

HYLE

Questo è il nuovo progetto di Antonio Biafora, chef calabrese con esperienze importanti, come quella da Michel Bras. Un locale di design, a ridosso della Sila, con un menu studiato sulle eccellenze del territorio: piatti come la faraona glassata, con 'nduja e caffè o l'animella di podolica, con burro e sorbetto di «mela scacciatella». (*g.princ.*)

TORINO

«Combo», corso Regina Margherita 128, Torino. Sito: *thisiscombo.com*

COMBO

Un bar e un ristorante con prodotti freschi presi dai banchi contadini del mercato di Porta Palazzo, una radio, una galleria d'arte, un palco, ma anche un ostello e un giardino. «Combo» è il progetto ideato in un'ex caserma in disuso da Michele Denegri, già noto per aver rilanciato il mito dello storico «Cambio» di Torino, salvandolo dal declino. (*g.princ.*)

TERNI

«Origine», via Paolo Garofoli 16, Terni. Sito: *ristoranteorigine.it*

ORIGINE

Questo è il bistrot di Maurizio Serva, chef con suo fratello Sandro dello stellato «La Trota» di Rivodutri, nel reatino. Aperto col figlio Amedeo, propone con creatività ingredienti locali. Fra i piatti: i tortelli di pollo alla cacciatora e maggiorana, il coscio di faraona e mele cotogne. O, il dessert gianduia, salvia e cappuccino. (*g.princ.*)

LA STORIA

«LA CUCINA DELLE MIE PICCOLE DONNE»

Christine Tobin, food stylist del film rivelazione dell'anno: «Gelato alla menta e apple bread: così ho ricostruito la vita a tavola delle sorelle Alcott»

di **Angela Frenda**

A 12 anni sapevo tutto di Jo March. Anche i segreti più reconditi. Come lei, vivevo in un mondo tutto mio, riempiendo i lunghi pomeriggi trascorsi da sola a casa con grandi letture adolescenziali che sceneggiavo nella mente. Come lei, volevo fare la scrittrice. E possibilmente, come lei, volevo non sposarmi mai proprio per celebrare lo spirito d'indipendenza femminile che ha reso uniche molte eroine letterarie. Jo insomma era «la mia amica Jo». D'altronde, sentivo quasi di far parte della famiglia Alcott come membro onorario. Conoscevo a menadito la loro cucina. Mi ero distesa infinite volte sul divano di velluto sdrucito del salotto di Orchard House. Ma soprattutto, avevo portato anche io il biancomangiare al giovane Laurie quando era stato influenzato. Quasi avevo percepito il profumo della torta di mele sfornata la mattina di Natale da Hannah, la fedele domestica. Insomma, del cibo che girava nelle pagine del romanzo conservo un ricordo molto forte. Ecco perché quando ho letto di Christine Tobin e del suo lavoro per il nuovo film girato da Greta Gerwig, *Piccole donne* (che per inciso, quando questo articolo andrà in stampa è candidato a sei Oscar) non ho potuto fare a meno di contattarla. E farmi raccontare tutto di come sia riuscita a ricostruire magistralmente quelle tavolate che hanno animato la mia infanzia. Tobin è una talentuosa e apprezzata food stylist di molti film di grande successo. Ricordate la pie di pesche di *Un giorno come tanti*, con Kate Winslet? Beh, quella meraviglia di torta era sua. Adesso per questo film Tobin, che ha collaborato con la

1

INGREDIENTI

7 grandi uova, **½ cucchiaino** di cremor tartaro o in alternativa **1 cucchiaino** di succo di limone, **300 g** di zucchero, **600 g** di farina, **2** e **½ cucchiaini** di lievito per dolci, **1 pizzico** di sale, **120 ml** d'olio vegetale, **177 ml** di latte intero, **2 cucchiai** di estratto di vaniglia, **1 cucchiaio** di estratto di mandorla. Per la glassa: **177 ml** di albumi, **690 g** di zucchero a velo, **½ cucchiaino** di sale, **678 g** di burro, **2 cucchiai** di estratto di vaniglia

PREPARAZIONE

Per prima cosa scaldate il forno a 160°C. In una ciotola capiente iniziate a montare a neve gli albumi con il cremor tartaro o il succo di limone, aiutandovi con una frusta elettrica. Unite gradualmente anche metà dello zucchero, sempre continuando a montare la massa, fino a ottenere un composto spumoso e lucente. Mescolate insieme la restante parte di zucchero con farina, lievito e sale. In un'altra ciotola sbattete i tuorli con latte e olio e amalgamate il tutto insieme alla farina. Unite delicatamente anche gli albumi mescolando dal basso verso l'alto. Versate l'impasto in uno stampo da bundt con i bordi lisci dal diametro di 25 cm imburrato e infarinato. Cuocete la torta per 50 minuti. Lasciate raffreddare poi mezz'ora prima di toglierla dallo stampo. Occupatevi ora della glassa: montate a bassa velocità gli albumi con il sale e lo zucchero. Dopo cinque minuti aumentate la velocità e iniziate a inserire il burro morbido a piccoli pezzetti. Unite in ultime gli aromi. Dovrete ottenere una glassa lucida e soda. Ricoprite a questo punto la torta fredda. (*t. gal.*)

2

3

Tutte le immagini sono tratte dal film *Piccole donne* (sei candidature ai premi Oscar 2020) scritto e diretto da Greta Gerwig. **1** Jo (interpretata da Saoirse Ronan) mentre porta la torta di compleanno, una chiffon cake, alla madre Marmee (interpretata da Laura Dern). La scena, una delle finali nel film, è stata girata in autunno a Boston **2** Meg (Emma Watson) al ballo di debutto in società **3** Le sorelle March (Meg, Jo, Beth e Amy) con la madre **4** La tavola apparecchiata

4

set decorator Claire Kaufman, ha studiato per mesi il mondo della Alcott: «La mia ispirazione viene da loro. Perché nonostante i personaggi di Louisa May Alcott siano immaginari, la famiglia March coincide spesso con la famiglia Alcott. I March hanno fatto della solidarietà per gli altri un punto fermo: aiutare i vicini in difficoltà e dimostrare la solidarietà con piccoli doni, spesso fatti a mano. Sono una famiglia di artisti e se donano cibo si tratta sempre di preparazioni casalinghe. Così ho immaginato che le decorazioni fossero di fiori secchi in inverno, di vecchi nastri di seta e persino di foglie colorate in autunno. Ho condotto una serie di ricerche per garantire sempre l'accuratezza storica». Tanti i piatti presenti nel film: dal gelato rosa alla menta alla marmellata di lamponi e all'arrosto di maiale delle feste. Come le hai ricostruite? «Ho studiato le ricette americane dell'800 relative al territorio del New England. Io stessa sono originaria del Massachusetts e ho già molta familiarità con le tradizioni di questa regione degli Stati Uniti. E ciò devo confessarti che mi è stato di grande aiuto. Nel secolo XIX si facevano sentire ancora molto le influenze inglesi, francesi e irlandesi. Anche biscotti, torte e focacce seguivano le tradizioni dolciarie. Per esempio, la famiglia Alcott aveva a disposizione un grande orto con un frutteto di meli e peri: ho voluto sapere che cosa coltivava la famiglia e ho creato dolci di frutta, conserve, sottaceti e piatti a base di verdure per le festività. Altra cosa: gli Alcott non erano grandi consumatori di carne, che infatti compare in tavola solo nelle grandi occasioni». Per realizzare i menu del film hai

LA STORIA

5

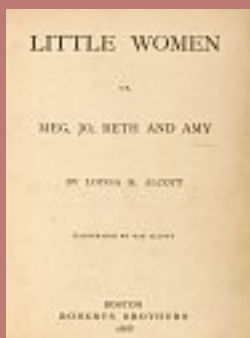
CHRISTINE TOBIN

È una delle più autorevoli food stylist nel mondo del cinema. Ha curato piatti e tavole di numerosi film, tra cui *American Hustle, Black Mass* e *Piccole donne* (diretto da Greta Gerwig), il suo ultimo progetto e uno dei più complessi — si è occupata di 27 scene di cibo — . Dopo essersi laureata presso la School of the Museum of Fine Arts della Tufts University di Boston, ha iniziato la sua carriera in ristoranti e società di catering a Cambridge. Oggi vive nel New England e lavora anche per la società multimediale Christopher Kimball's Milk Street (*m. bar.*)

5 Christine Tobin (con il berretto) e il suo staff sul set del film **6** Meg al ballo di debutto in società **7** Jo a New York all'inizio della sua carriere da scrittrice **8** Il gelato alla menta (*crediti delle foto 1,4,5,8: Wilson Webb c 2019 CTMG, INC. All Rights Reserved*)

6

DAL LIBRO CAPOLAVORO AL RICETTARIO

Piccole donne è il romanzo più famoso della scrittrice e attivista femminista statunitense Louisa May Alcott. Pubblicato la prima volta nel 1868 in America (in Italia nel 1908), è diventato un classico per ragazzi. Il libro, in parte autobiografico, racconta le vicende delle sorelle March — Meg, Jo, Beth e Amy — durante la guerra civile americana, tra sentimenti, paure, amicizie e sogni. Nel 2012 Elisabetta Chicco Vitzizzai ha scritto *Piccole donne in cucina* (Il Leone Verde editore), che descrive le scene di vita domestica della famiglia March, e lo scorso 9 gennaio è arrivato in Italia l'adattamento cinematografico, il settimo, del romanzo di Alcott, scritto e diretto da Greta Gerwig. (*m. bar.*)

Piccole donne, Louisa M. Alcott (Robert Brothers, prima edizione 1868)

Piccole donne in cucina, Elisabetta Chicco Vitzizzai (Il Leone Verde, 2012)

Sono partita dai piatti preferiti degli Alcott per creare un programma culinario

visitato la casa di Louisa May Alcott nella cittadina di Concord, nel Massachusetts, intervistando anche la curatrice, Jan Turnquist: «Grazie a lei ho raccolto una mole davvero impressionante di informazioni sia su quello che si coltivava lì nell'800, sia sui piatti preferiti degli Alcott. Poi, sulla base di questi dati, ho redatto un programma culinario per un film che è, di fatto, autobiografico. Ho dovuto inoltre illustrare le differenze socioeconomiche tra la famiglia March e la famiglia Lawrence. Ho creato i prodotti da forno e le presentazioni più idonee: tutto ciò che è preparato dalla famiglia March è a base di farina nera o integrale, mentre la famiglia Lawrence fa uso di farina bianca e ingredienti esotici. I piatti cucinati in casa March sono decorati con quello che cresce nell'orto o con gli oggetti di uso comune che si trovano in casa. La famiglia Lawrence invece è proprietaria di una serra riscaldata e coltiva fiori splendidi tutto l'anno. Queste differenze saltano all'occhio in occasione delle feste natalizie». Ma qual è il tuo rapporto con *Piccole donne*? «Sono cresciuta nel Massachusetts e *Piccole donne* era una lettura obbligatoria a scuola. Ci portavano in gita a visitare la casa degli Alcott. Ricordo che il libro mi piaceva molto ma non riuscivo a identificarmi con un personaggio in particolare... È un capolavoro che appartiene al nostro patrimonio letterario del New England, specie per le donne». Sono rimasta piacevolmente sorpresa nell'apprendere che non prepari cibi finti per i film. È vero? «Non accetto assolutamente di preparare cibi finti per le riprese cinematografiche. Sono convinta che i veri piatti e le vere pietanze siano indispensabili per restituire concretezza e integrità al film, specie se gli attori devono consumare il cibo presentato. Per me questa è la cosa principale. Quando il cibo è vero, dalle scene si sprigiona un'energia più intensa, che le rende più realistiche». La scena più bella sul cibo? «Domanda tosta. Ce n'erano 27. In alcune è visibile e in altre no. Devo ammettere tuttavia che la mia preferita è quella in cui Jo March porta la torta di compleanno a Marmee. Nella storia, la torta è un regalo che i bambini preparano per Marmee, e si tratta di una semplice chiffon cake ricoperta con glassa di crema al burro. È stata mia figlia a raccogliere le foglie per decorarla. Insieme a lei avevo fatto una passeggiata attorno a un laghetto proprio al culmine dei colori autunnali. Siamo state noi a scegliere le foglie e abbiamo anche raccolto ghiande e rametti... proprio come immagino che avrebbero fatto i bambini della scuola di Jo March. Mi è piaciuto molto come la torta viene presentata a Marmee con tanto amore. Anche se non era previsto, i colori delle foglie e il modo in cui si muovono nella

7

INGREDIENTI

100 g di zucchero, **2** grandi uova, **1 cucchiaio** di amido di mais, **500 ml** di latte intero, **250 ml** di panna, **2 cucchiai** di estratto di menta piperita, **6 gocce** di colorante rosso, **q.b.** scaglie di menta piperita glassate

PREPARAZIONE

Fare il gelato in casa non è mai semplice, richiede l'attrezzatura giusta. Questa ricetta, tratta da *Little Women: The Official Movie Companion* di Gina McIntyre, è stata però calibrata in modo tale che il successo casalingo sia assicurato. In una ciotola di media grandezza, sbattete i tuorli d'uovo insieme allo zucchero fino a ottenere un composto pallido e spumoso. Potete anche farlo a mano, ma con una frusta elettrica il procedimento è piu semplice e veloce. Unite in ultimo anche l'amido di mais, avendo cura di smontare il composto. In un pentolino riscaldate il latte intero, senza però portarlo a bollore. Quando caldo versatelo sui tuorli montati con lo zucchero e amalgamate. Rimettete il tutto sul fuoco e con un cucchiaio di legno o, meglio, una frusta, mescolate fino a che la crema non si sarà addensata. Lasciate intiepidire leggermente il tutto in una ciotola. Unite poi in ultimo la panna, l'estratto di menta piperita e il colorante alimentare. Mescolate insieme gli ingredienti , coprite con la pellicola trasparente e lasciate raffreddare completamente in frigo, anche per una notte intera. Aggiungete la menta glassata, dividete la crema in due contenitori e posizionateli in freezer, fino a completo raffreddamento. Potete anche utilizzare la gelatiera, se in dotazione. (*t. gal.*)

brezza mi fanno pensare alla fiamma di una torcia. Mi auguro che mia figlia saprà conservare questo ricordo». Hai preparato tutto da sola? «Ho due assistenti con i quali di solito lavoro nella mia cucina semi-professionale e arrivo sul set proprio come farebbe una ditta di catering. Spesso non ho a disposizione né lo spazio, né la possibilità di approntare il cibo direttamente sul set, perciò ho adottato questa soluzione. Il segreto è essere sempre ben organizzati...». Il libro di cucina che preferisci? «Oddio, sui miei scaffali ci sono oltre 200 volumi! È sempre difficile rispondere a questa domanda. Per quel che riguarda il food styling al cinema, direi che il mio preferito è *The way to cook* di Julia Child, proprio perché presenta i grandi classici della cucina che sono richiesti dalla maggior parte dei film. Per uso personale, adoro tutto quello che scrive Diana Henry, le sue ricette sono brillanti, pur restando classiche. È fantastica! Mi piacciono molto i limoni e lei li utilizza spesso. Siccome parte della mia famiglia è di origine siciliana, preparo in prevalenza i piatti che mia madre e mia nonna mi hanno insegnato a cucinare. Niente ricettari... Solo ingredienti semplici e un buon intuito». Un'ultima curiosità: quei meravigliosi bonbon francesi che si vedono nella scena del ballo d'inverno sono una tua creazione? «No, ti confesso che li ho fatti arrivare da una cioccolateria. Ma erano deliziosi!».

8

I LIBRI

GUIDA

Mark Hyman, *Food Fix*, Little, Brown Spark, 300 pagine, 18,99 dollari, dal 25 febbraio

COME SALVARE IL MONDO A PRANZO

Mark Hyman è il medico nutrizionista statunitense, direttore del Cleveland Clinic Center for Functional Medicine, famoso in tutto il mondo soprattutto per il suo approccio funzionale e per la sua dieta detox in dieci giorni. Ora Hyman torna in libreria negli Stati Uniti con un volume che, lui promette, è il «più importante che io abbia mai scritto». Una guida all'alimentazione sana rivolta soprattutto al pubblico americano ma non certo superflua per quello europeo. Un libro per tutti, insomma. Perché è bene che si sappia, spiega Hyman, che le disuguaglianze e le storture del sistema alimentare hanno un impatto anche sulla salute individuale e collettiva. Perciò prima salviamo il pianeta, prima salviamo noi stessi.

FUTURO

Agnese Codignola, *Il destino del cibo*, Feltrinelli, 264 pagine, 17 euro, dal 20 febbraio

ESPERIMENTI PER LA RIVOLUZIONE ALIMENTARE

Anche Agnese Codignola, dottore di ricerca in Farmacologia e giornalista, parte da una certezza. La maniera in cui mangiamo e produciamo il nostro cibo non è più sostenibile. Per non soccombere, dobbiamo necessariamente cambiare abitudini. La buona notizia, però, è che qualcuno nel mondo ci sta già provando. *Il destino del cibo* è il racconto, dunque, di tutti i grandi esperimenti scientifici che si stanno facendo oggi per aprire la strada alla rivoluzione alimentare. Dalla coltivazione sottoterra possibile solo grazie alle ricerche spaziali alla rigenerazione del mare. Dalle fattorie idroponiche alle serre galleggianti. Un viaggio al confine del progresso scientifico per capire qual è davvero il destino del cibo. E cioè il nostro stesso.

SCIENTIFICO

Vincenzo Lionetti, *Ristoceutica*, Mondadori, 276 pagine, 20 euro, dal 18 febbraio

LA RISTOCEUTICA E L'ARTE DI ASSOCIARE I CIBI

Pollo con bietole o spinaci per tamponare lo stress ossidativo che si crea nell'organismo mangiando la carne cotta. Broccoli da cuocere con bucce di patata, mais, lenticchie o cipolle per ottenere un livello di glucosinolati due volte superiore a quello che potremmo ottenere se cucinassimo l'ortaggio da solo. Come si associano i singoli alimenti per creare un pasto amico della salute? È l'obiettivo della ristoceutica (vocabolo che fonde due parole, ristorazione e nutraceutica), nuova linea di ricerca inaugurata nel 2016 da Vincenzo Lionetti, professore di Anestesia e rianimazione presso la Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa. Che nel suo nuovo volume, in libreria dal 18 febbraio, svela quali sono le migliori combinazioni tra cibi per massimizzare i benefici genomici di ciascuno. A corredo del libro, una serie di ricette.

NARRATIVA

Noriko Morishita, *Ogni giorno è un buon giorno*, Einaudi, 236 pagine, 16 euro

LE 15 GIOIE REGALATE DA UNA TAZZA DI TÈ

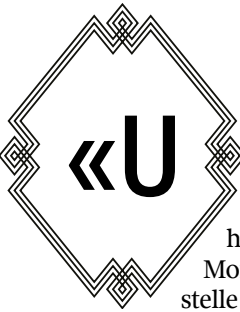
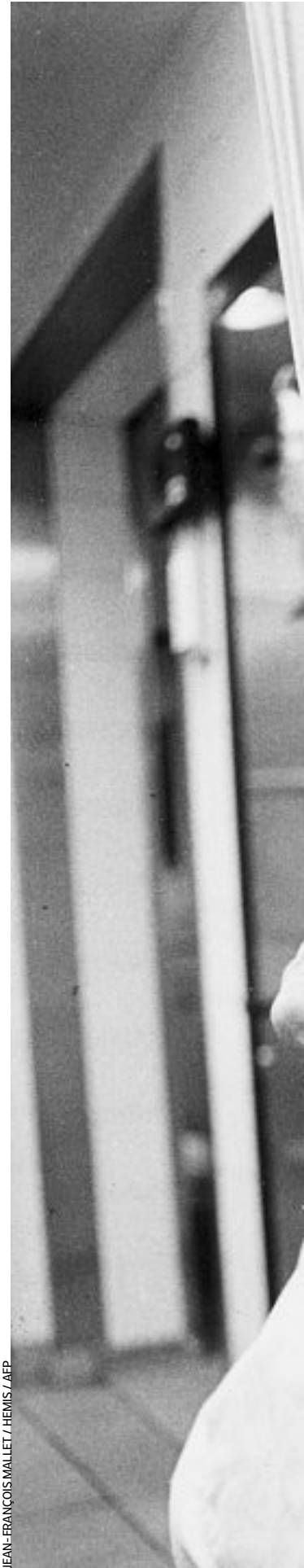
Per chi ama le tradizioni giapponesi, questo è il libro da avere sul comodino. Autentico longseller, *Ogni giorno è un buon giorno* è stato pubblicato in Giappone nel 2002 e oggi arriva per la prima volta in Italia con la traduzione di Laura Testaverde. È il racconto di come l'autrice, Morishita Noriko, si è avvicinata, da studentessa, all'antichissima cerimonia del tè. Una pratica, codificata dai monaci buddisti nel sedicesimo secolo, che invita i partecipanti a concentrarsi sulla ricerca di se stessi. Un vero insegnamento di vita per Noriko che, fin dalle prime lezioni, impara piano piano a ricomporre il caos della sua vita, tra un matrimonio annullato, un trasferimento lontano e il tentativo di conciliare lavoro e vita privata. Tutto merito di una straordinaria tazza di tè.

BIOGRAFICO

Impavido, megalomane, donnaiolo
Ritratto, a opera del giornalista Robert Belleret, dello chef simbolo del ventesimo secolo, il cui locale è stato poche settimane fa declassato, dopo 55 anni consecutivi, a due stelle Michelin
Un gesto che ha scatenato il dibattito sulla cucina francese classica: esiste ancora?

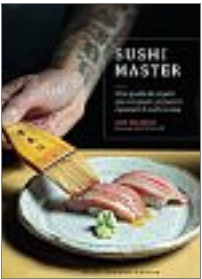
CHI ERA (DAVVERO) PAUL BOCUSE?

JEAN-FRANÇOIS MALLET / HEMIS / AFP

di **Isabella Fantigrossi**

«Un gesto per giocare a fare gli iconoclasti». Robert Belleret, inviato di *Le Monde*, autore della biografia di Paul Bocuse appena arrivata in Italia per Giunti, non ha alcun dubbio. Il mitico ristorante di Collonges-au-Mont-d'Or, che per 55 anni consecutivi ha ricevuto le tre stelle Michelin, è stato poche settimane fa retrocesso a due dalla guida Rossa solo per «dimostrare che non ci sono più tabù nelle sue classifiche e mostrare la sua indipendenza. Non sono un critico gastronomico — ha detto Belleret — ma sono pronto a scommettere che il filetto à la Fernand Point o il branzino in crosta con salsa Choron serviti oggi mi trasporterebbero esattamente a quel tavolo di trenta anni fa, quando il signor Paul mi invitò a mangiare un boccone nella sua cucina tra un'intervista e l'altra». E la mannaia della Michelin è stata calata solo ora, a due anni esatti dalla morte di «monsieur Paul», come lo chiamavano rispettosamente gli chef di mezzo mondo, «in parte per mancanza di coraggio e in parte per non far soffrire. Per non punire un uomo affetto dal morbo di Parkinson che sarebbe stato letteralmente spazzato via da questo declassamento che oggi costituisce una specie di seconda morte di Bocuse». Perché la storia dello chef francese e della guida sono intimamente unite. «E ora la Michelin corre un rischio: per il grande pubblico, il simbolo delle tre stelle era proprio Bocuse», racconta Belleret, che più volte durante la sua carriera intervistò «il» cuoco del ventesimo secolo. Un timido che non esitò a mostrarsi al mondo per avere successo. Furbo. Un po' megalomane. Donnaiolo. «Per sua stessa ammissione condivise contemporaneamente gran parte della sua vita con tre donne: sua moglie e due amanti quasi ufficiali». Impavido. Basti pensare che quel galletto stampato sul braccio sinistro se lo tatuò da ragazzo per mostrare davanti agli americani il suo orgoglio francese. «Lo fece per un coraggioso capriccio. Nel settembre del 1944 Bocuse fu ferito e trasportato in un ospedale da campo americano. Mi disse che volle distinguersi da chi, invece, aveva tatuata l'aquila. Già allora era un burlone molto patriottico». Divenne cuoco e aspirò al successo, lui, senza il minimo diploma, figlio di un anonimo cuoco sulle rive della Saona, per necessità di rivalsa. «E lo fece cercando l'eccellenza in ciò che amava e sapeva fare: cucinare. Facendo affidamento su solide basi, le sue radici, i prodotti della sua regione. Del resto, Bocuse vinse la prima stella quando ancora usava le tovaglie di carta, le posate in acciaio

Il galletto se lo tatuò da ragazzo per mostrare agli americani l'orgoglio d'Oltralpe

inossidabile e aveva i servizi igienici in cortile». Il suo più grande merito? «Aver portato gli chef fuori dalle loro cucine surriscaldate per difendere il loro mestiere alla luce del sole». Alla morte del patriarca, la stella del ristorante, che pochi giorni fa ha riaperto dopo un mese di lavori di ristrutturazione, si è offuscata? «Non credo che la tavola abbia perso nulla in termini di qualità del prodotto o di sapere. Però perpetuando con eccellenza una meravigliosa tradizione culinaria, quella dell'alta cucina francese, il repertorio di Bocuse è stato sentito come invecchiato». Non a caso, in queste settimane sui giornali francesi si è aperta la discussione su quanto sia ancora popolare la cucina francese classica. Jörg Zipprick su *Paris Match* ha detto: «Stiamo assistendo alla sua inevitabile scomparsa. Guardate. Trent'anni fa tutti i grandi chef francesi offrivano cucina francese: Bocuse, Chapel, Troigros, Pic, Guérard, Senderens, Robuchon, Meneau, Ducloux. Quanti ce ne sono oggi? Una manciata. Le guide hanno smesso di elogiarla, considerandola obsoleta. Abbandonata in favore di una cucina internazionale sradicata, sterilizzata, molto tecnica, molto visiva e colorata, da fotografare su Instagram e che possiamo trovare in tutto il mondo». Anche per Belleret è così. Seppure con una nota di ottimismo. «Fortunatamente, la Francia ha ancora molti grandi chef in grado di resistere alla frenetica ossessione per la novità che sembra afferrare anche la venerabile guida Michelin. Ma per essere rassicurati sulla resilienza del buon gusto francese, probabilmente non è verso le tre stelle o verso Parigi che bisogna guardare». Magari verso Lione, direzione Collonges-au-Mont-d'Or.

Robert Belleret, *Paul Bocuse, Lo chef, il mito*, Giunti, 252 pagine, 18 euro

MANUALE

Nick Sakagami, *Sushi master*, Guido Tommasi Editore, 168 pagine, 25 euro

FARE IL SUSHI A CASA, MISSIONE POSSIBILE

Nick Sakagami è l'unica persona che si fregia del titolo di *osakana meister* (maestro del pesce) al di fuori del Giappone, a Los Angeles dove risiede da tempo. In *Sushi master* insegna come si prepara l'antenato del fast food giapponese. Perché anche a casa, lui ne è convinto, si può apprezzare un ottimo sushi. Bisogna, però, studiare. A partire dalle basi. L'attrezzatura da avere, per esempio: la pentola cuociriso elettrica o il tappetino di bambù. Il tipo di pesce da comprare, che deve essere «sashimi grade», cioè essere trattato in modo corretto per il consumo crudo. Sakagami insegna poi come valutare quello migliore, come si taglia salmone o tonno. E poi le ricette, che strizzano spesso l'occhio al gusto californiano. Dai Dragon roll all'Ahi pokè bowl.

STORIA

Duncan Okeh e Maria Paola Colombo, *Tieni il tuo sogno seduto accanto a te*, Slow Food, 256 pagine, 17 euro

DALLA SAVANA A POLLENZO, IL VIAGGIO DI DUNCAN

Un vero viaggio di formazione. La storia di un ragazzo che ha reso possibile il suo sogno tenendolo ben stretto. Nato in un villaggio nella savana del Kenya durante la stagione delle piogge, Duncan Okech era un bambino come gli altri. Poi la scomparsa prematura della madre lo costrinse a trasferirsi a Nairobi assieme al fratello maggiore. Divenne ragazzo di strada. Aveva la fame negli occhi mentre a Nairobi frugava tra gli scarti. E fu proprio con quella fame che seppe ribaltare le carte in tavola. Arrivato in Italia, a Pollenzo (Cuneo), si è iscritto all'Università del gusto di Slow Food, dove si è laureato in Scienze gastronomiche. Il libro, scritto a quattro mani con Maria Paola Colombo, è il racconto della sua parabola.

A TAVOLA CON BENEDETTA PARODI

Polpettine in umido di carne e salsiccia. Crescentine al prosciutto crudo. Involtini di manzo. E poi primi piatti veloci e pietanze geniali. Nella collana *A tavola con Benedetta Parodi*, la scrittrice e conduttrice televisiva racconta con gusto e fantasia gli ingredienti e le preparazioni che da sempre consiglia e porta in tavola lei stessa. Ricette adatte per ogni occasione: capaci di far felice la famiglia, divertendo i bambini e accontentando gli adulti, ma anche perfette per fare bella figura con gli amici o celebrare momenti speciali. L'opera, in 35 volumi, è in edicola con il *Corriere della Sera* e *La Gazzetta dello Sport*, ogni mercoledì. La seconda uscita, *Un piatto di pasta*, è in edicola da oggi (a 9.90 euro). Ma ancora per una settimana sarà possibile acquistare il primo libro, *Antipasti e stuzzichini*, al prezzo speciale di 4.90 euro. Seguiranno, poi, *Torte di casa* e *100 ricette con il riso*, solo per citare alcuni titoli. Tutti ricettari comodi da consultare, in cui i contenuti sono ordinati in capitoli tematici e per ogni ricetta è presente un chiaro elenco dei prodotti necessari (in base al numero di commensali) da cercare nel frigo o in dispensa, oppure da segnare sulla lista della spesa e acquistare al supermercato. Ogni ricetta è raccontata passaggio dopo passaggio, vi sono immagini che illustrano le diverse fasi del procedimento e non mancano anche piccoli consigli, commenti e varianti sulle preparazioni. Così da poter dare libero sfogo alla fantasia. E per concludere, vi sono poi divertenti e geniali indicazioni per impiattare in maniera moderna e originale i piatti che si è deciso di preparare. Oltreché consigli pratici per la *mise en place* della tavola quotidiana.

«A tavola con benedetta Parodi» è in edicola ogni mercoledì a 9.90 euro

INFORMAZIONE PROMOZIONALE

Food&Beverage: L'Italia della buona cucina famosa

PIEMONTE: Dal cioccolato agli hamburger fino ai formaggi, semilavorati e farine. I grandi del food svelano i segreti del loro successo

Alpina Food per il benessere del consumatore

Scegliere le migliori materie prime per una ricetta è il primo e fondamentale passo per soddisfare anche i palati più esigenti. Questa è la filosofia di **Alpina Food,** una giovane e dinamica azienda Piemontese di produzione di semilavorati per la pasta fresca, gastronomia e panificazione da sempre impegnata nella ricerca di nuove tecnologie per garantire prodotti di altissima qualità in grado di creare un legame continuo e duraturo con i propri clienti.
Scegliere i prodotti Alpina Food significa utilizzare ingredienti pensati per il benessere del consumatore ottenuti con i migliori prodotti che la natura mette a disposizione e che sanno entusiasmare con i loro sapori veri e semplici proprio come quelli di una volta. www.alpinafood.it

Dulcioliva: cioccolato artigianale dal 1924

Nata nel 1924 a Borgo S. Dalmazzo, **Dulcioliva** oggi è un'azienda leader nella produzione di cioccolatini e prodotti dolciari tipici Piemontesi.
Giunta alla terza generazione vede immutati i valori originali, gli stessi che rendono la linea 'Oliva' apprezzata e rinomata in tutta Europa e nel mondo. Fiori all'occhiello della sua produzione i Gianduiotti, squisiti cioccolatini preparati impastando il migliore cacao alle pregiate nocciole Piemontesi; i tartufi, caratterizzati dal loro gusto intenso di nocciola; i Cuneesi al Rhum, deliziose praline formate da uno scioglievole guscio di cioccolato ripieno di morbida crema al Rhum e tante altre squisitezze caratterizzate da materie prime provenienti da fornitori selezionati e consolidati.
www.dulcioliva.it

Molino Chiavazza: i maestri del frumento

Protagonista nel comparto molitorio italiano, **Molino Chiavazza** nasce nel 1955 a Casalgrasso (CN) ed oggi rappresenta il punto di riferimento per la scelta delle migliori farine di grano tenero, sfarinati e prodotti destinati al consumo sia domestico che professionale. Grazie alla filosofia della famiglia Chiavazza basata sul continuo miglioramento degli standard produttivi e qualitativi e al suo brand "Il Molino", oggi Molino Chiavazza è il quarto attore del mercato italiano per volume di farine confezionate e mantiene un vantaggio sui diretti concorrenti puntando sulla realizzazione di prodotti impiegando impianti produttivi certificati ISO 9001-2008 e standard internazionali BRC e IFS.
L'azienda dispone di due stabilimenti: il Molino Chiavazza di Calgrasso, impegnato quotidianamente nella produzione di farine di grano tenero e il sito di Pancalieri dove ogni giorno vengono confezionati e commercializzati sfarinati di cereali e loro derivati, preparati in polvere per prodotti da forno e dolciari, agenti lievitanti ed estrusi a base di cereali. Infine, dalla continua attenzione verso le esigenze del consumatore, dal 2015 è stato creato un reparto per la realizzazione di prodotti formulati specificamente per persone intolleranti al glutine.
www.molinochiavazza.it

La passione di fare la differenza

Qual è la differenza tra una hamburgheria e la **Burgheria** a Torino? Semplice: in Burgheria ogni prodotto servito nasce nel proprio laboratorio di produzione, infatti, nel locale ai Docks Dora vengono lavate, tagliate e cotte mezza tonnellata di patate ogni settimana. Viene garantita la qualità di ogni singolo "patty" partendo dal taglio di carne adatto e poi tritato. Allo stesso modo vengono realizzate ognuna delle 11 salse: ketchup, maionese, senapemiele, così come le onion rings, la salsa guacamole, il pesto di anacardi e le torte. Particolare attenzione viene riservata ai pomodori, alle cipolle e ai cetrioli, tagliati ogni giorno per garantire sempre il massimo della freschezza e un gusto sano e genuino. Il tutto viene distribuito giornalmente in ogni punto vendita.
www.burgheria.it

I buoni formaggi del Caseificio Valle Macra

Racchiudere il profumo ed il sapore del buon latte della Val Maira in formaggi legati alla tradizione del territorio. Sono queste le solide fondamenta sulle quali nasce il **Caseificio Valle Macra** di Villar San Costanzo (CN).
Nel suo stabilimento vengono prodotti ogni giorno formaggi di latte vaccino come la Toma della Morra, le mozzarelle ed altri formaggi stagionati.
Nato 25 anni fa dai coniugi Manicone, oggi il Caseficio vede alla sua conduzione Fabio Simionato che, grazie al suo background formativo e professionale in Italia e all'estero e ai segreti del mestiere da lui acquisiti, realizza prodotti dalle caratteristiche organolettiche uniche vincitori del primo premio al Piemonte Food Awards 2019.
www.caseificiovallemacra.it

Profumi e sapori che rievocano le tradizioni della cucina mediterranea. Dalla **CAMPANIA** idee innovative per stupire i palati più esigenti

Glutiniente: la prima pasta senza glutine trafilata in oro

Nel panorama del Food diventa sempre più necessaria la presenza di alimenti formulati specificamente per le intolleranze alimentari, specialmente gluten free. Come rendere sicuro un alimento mantenendo intatte tutte le sue carateristiche e in special modo il gusto?

La risposta a questa domanda è: **Glutiniente**, un giovane ma già affermato brand italiano specializzato nella produzione di pasta senza glutine e pasta biologica senza glutine, ed il primo in assoluto ad utilizzare la trafilatura in oro. Tutto ha inizio nel 2013 quando Francesca e Michele Pizzuti decidono di unire il desiderio di realizzare un prodotto di altissima qualità alla voglia di innovazione per produrre pasta senza glutine in grado di replicare le gestualità, la consistenza e il sapore della buona pasta tradizionale campana.
Nasce così Glutiniente una gamma di prodotti adatti ad ogni tipo di impiego, sia domestico che professionale. Alla base dell'intera

produzione troviamo soltanto le migliori materie prime NON OGM selezionate direttamente dai fratelli Pizzuti tra i migliori agricoltori del varesotto. Fracesca e Michele hanno a cuore il benessere e la soddisfazione dei consumatori per questo decidono di utilizzare la trafilatura in oro, la fase più importante di tutto il processo produttivo, una scelta coraggiosa ed innovativa che riesce ad unire genuinità ad artigianalità. «Siamo orgogliosi degli ottimi risultati già ottenuti e in futuro ci prefiggiamo di migliorare ancora di più la nostra produzione - spiegano Francesca e Michele Pizzuti - e a tal proposito realizzeremo un filo diretto con i consumatori per raccogliere i loro consigli e suggerimenti e per poter ascoltare le loro esigenze. Soltanto così è possibile stabilire un legame duraturo che garantisca qualità, affidabilità e sicurezza».
www.glutiniente.it

I Napoli, il mondo del food a 360°: il gioiello multifunzione di Fisciano

Un concept innovativo dà vita ad una realtà dallo spirito giovane ma dalla consolidata esperienza nel mondo della ristorazione.
I Napoli nasce da un'ambizioso progetto che trasforma un piccolo panificio, nato nel 1959 grazie al fondatore Francesco Napoli, in un'ampia struttura multifunzione, un vero e proprio mondo del food a 360°. Trasferitasi a Fisciano nel 2005, I Napoli affianca alla tradizionale produzione del pane un ampia gamma di proposte che comprendono la gastronomia, la pasticceria artigianale e la zona bar.
Da subito all'interno dei suoi locali si percepisce una piacevole aria familiare che mette a proprio agio e rende I Napoli il luogo ideale per una pausa di gusto sentendosi come a casa propria. Il suo punto di forza è senz'ombra di dubbio la grande qualità di tutta la sua produzione, alla base della quale troviamo un'attenta selezione delle eccellenze locali, sapientemente mixate per realizzare piatti di bontà e genuinità straordinaria: primi piatti, secondi, carni di prima scelta, pesce, verdure e contorni fino ad arrivare alla fragrante e gustosa pizza in tutte le sue squisite varianti.
Particolare attenzione va alla sua irresistibile pasticceria artigianale, preparata quotidianamente da maestri pasticcieri ed esposta in grande varietà di assortimento.
I Napoli hanno pensato proprio a tutto: agli ospiti viene infatti riservata la possibilità di trascorrere piacevoli momenti di svago in compagnia di amici o di sorseggiare freschi aperitivi nel suo lounge bar, un tranquillo angolino dove rilassarsi leggendo un libro, assaporando un buon caffè o una delle tante tisane disponibili. Tutte queste caratteristiche, insieme a tante altre tutte da scoprire, rendono I Napoli il punto di riferimento dalla colazione fino alla cena.
www.inapoli.net

in tutto il mondo: c'è solo l'imbarazzo della scelta

Una deliziosa pausa di gusto in EMILIA-ROMAGNA in compagnia di abilissimi Chef, grandi vini e un'ottima tazza di caffè

Il Calcagnino: autentici sapori emiliani

Un'indimenticabile viaggio nelle ricette tradizionali dell'Emilia-Romagna, un percorso in cui ogni piatto è una tappa che evoca l'identità di un luogo attraverso sapori veri ed autentici: benvenuti al ristorante **Il Calcagnino**, una splendida dimora del 1200, nella quale ogni attimo diventa un momento di piacevole convivialità. Ospitati all'interno di un prestigioso castello si potranno gustare i piatti di una cucina semplice ma curata, basata sull'utilizzo di materie prime attentamente selezionate, per regalare agli ospiti un'esplosione di gusti e fragranze delle eccellenze modenesi. Ricercate alchimie culinarie in cui spiccano la densità sciroppesa dell'aceto balsamico, la rocciosa compattezza del Parmigiano Reggiano, la sensuale morbidezza dei salumi e la briosa energia dei lambruschi. www.ilcalcagnino.it

Torrefazione Caffè Lelli: il caffè per veri intenditori

La **Torrefazione Caffè Lelli** nasce a Bologna nel '96 dalla volontà dell'assaggiatore professionista ed esperto di caffè gourmet Leonardo Lelli, titolare e torrefattore oggi affiancato dalla sorella Lisa e due collaboratori. «Da oltre 20 anni ricerco, seleziono e tosto manualmente i migliori chicchi di caffè secondo la tradizione italiana. Ogni anno viaggiamo alla volta della fascia tropicale per rifornirci presso le piantagioni più interessanti, con piccole rese per ettaro e grande qualità. Il nostro punto di forza è la conoscenza diretta della materia prima, che trasmettiamo alla clientela aprendo le porte del nostro laboratorio. Il mio lavoro è una questione di alchimia di cui la fase della tostatura rappresenta il cuore. Crediamo che possa esserci un caffè che più di ogni altro regali un'emozione, ma in base al momento in cui lo si gusta. Offriamo una gamma composta da 3 linee: Single Origin (100% d'origine di Arabica o di Robusta), Blend (miscele) e Cru (monorigine di Arabica particolarmente rari in quantità limitate), disponibili in grani per l'uso professionale e macinati. I nostri clienti sono i migliori ristoranti, caffetterie, pasticcerie, enoteche e gastronomie». www.caffelelli.com

Taverna Dei Servi: un'esplosione di gusto

Amore per la tradizione e tanta voglia di creare un ristorante gustoso e di gusto. Nasce così vent'anni fa il ristorante **Taverna Dei Servi.** Fondato dallo Chef Lorenzo Migliorini, il ristorante stupisce con il suo mix perfetto di ambienti ricercati e raffinati che incorniciano la sua calda e rustica atmosfera. Le proposte che compongono il suo menù sono davvero invitanti e comprendono i migliori piatti della cucina tradizionale, arricchiti da un piacevole tocco d'innovazione, preparati con materie prime locali scrupolosamente selezionate per conferire il gusto buono e genuino di una volta. Questa è la filosofia che si è dimostrata la chiave del suo successo e che rende rinomata la Taverna dei Servi, oltre alla grande professionalità e preparazione dello staff guidato da Elisa Magnoni. www.tavernadeiservi.com

Cantine Chiarli: i Lambrusco rinomati nel mondo

Una storia che nasce dal 1860 quando Cleto Chiarli dalla campagna si trasferisce a Modena per dedicarsi unicamente alla produzione di Lambrusco. Dalla grande voglia di innovarsi mantenendo sempre stretto il legame con la tradizione familiare, nel 2002 nasce la cantina **Cleto Chiarli Tenute Agricole** a Castelvetro all'interno della "Tenuta Cialdini". Una struttura moderna nella quale prendono vita veri e propri "crus" a fermentazione "cuves closes" prodotti utilizzando mezzi delle più avanzate tecnologie che svolgono tutte le fasi del ciclo produttivo nel rispetto delle caratteristiche proprie dei vitigni. Tra questi sono presenti i pluripremiati mosti sacri dell'enologia Emiliana come "Il Lambrusco del Fondatore" (Top100 WineSpectator) e "Vecchia Modena Premium" (tre Bicchieri Gambero Rosso) considerati come portabandiera del Lambrusco in tutto il mondo. Gli importanti riconoscimenti ricevuti, la volontà di rinnovarsi costantemente e l'obiettivo di produrre vino vero e di qualità per tutti spingono il Gruppo Chiarli a far nascere vini di alto profilo e grande stile. Inoltre è possibile effettuare visite ed assaggi presso la Cleto Chiarli attraverso il sito web www.chiarli.it

Fantasia e genuinità esaltano le migliori ricette LIGURI. Pranzi e cene indimenticabili si concludono con un'eccellente bicchiere di amaro

Il Braciere Sestri Ponente: i veri sapori della terra ligure

Il **Braciere Sestri Ponente** è meta obbligatoria per chiunque voglia assaggiare il meglio dei sapori della terra ligure. Ospitalità e grande cortesia fanno da cornice a piatti di ottima cucina creativa e tradizionale contraddistinta da materie prime d'eccellenza sempre fresche. Il preparato staff è sempre pronto ad ascoltare e soddisfare le esigenze della clientela con cordialità, professionalità e massima attenzione alle sue preferenze, consigliando sempre la proposta più affine ai suoi gusti. Specializzato in grigliate di carne, pesce e verdure vegane, rappresenta tappa immancabile ad ogni visita in Liguria per vivere la piacevolissima sensazione di godere dei piaceri della tradizione locale sentendosi come a casa. Inoltre al Braciere è possibile apprezzare vini e birre artigianali proposti in ricercati abbinamenti ai piatti per valorizzarne ogni sfumatura. Il menù molto ampio contiene proposte sia classiche che innovative e spazia dai primi ai secondi, passando per deliziosi contorni ed una vasta scelta di dolci. Chiunque visiti Il Braciere non potrà fare a meno di apprezzare l'ottimo rapporto qualità prezzo. www.ilbraciere.net

Ristorante Akua da Oscar Tradizione e raffinatezza

Irriverente, forte e di carattere: sono gli aggettivi che meglio descrivono lo Chef Oscar Barani, anima del ristorante **Akua da Oscar**. Sempre fedele alle tradizioni della sua cucina, allo Chef Barani non interessa seguire le tendenze del momento: «Numerosi clienti mi seguono da anni per mangiare il mio risotto fantasia – afferma – ed è mio dovere garantire loro la certezza che potranno trovarlo, sempre uguale». In un mondo dove tutto cambia sempre più in fretta e dove i ristoranti aprono e chiudono quotidianamente, il "tempio" di Oscar è un'isola felice dove ciò che viene offerto ai clienti non è solo la certezza delle materie prime di eccellenza ma la continuità nel ritrovarle nel tempo. Dal 2013 Oscar, la moglie Elvia e la figlia Cristina, sono approdati all'interno del meraviglioso Porto Mirabello a La Spezia, dove gestiscono con successo il loro ristorante, dal design raffinato e dalla cucina semplice e tradizionale, luogo ideale per chi ama i pranzi in famiglia e per chi considera il cibo come condivisione. Info: www.akuadaoscar.it

Sangallo Distilleria Cinque Terre e lo storico Amaro Camatti

«Amaro Camatti: utile nei viaggi di mare, indispensabile agli sportivi, che rianima, che rincuora, dando inoltre un senso di piacevole sollievo». Così recita la storica ricetta dell'amaro Camatti, una ricetta che compie cento anni e che, grazie all'impegno della **Distilleria Sangallo**, oggi vive la sua nuova giovinezza sbarcando in USA e Australia. Un gusto sincero ed inimitabile conosciuto in tutto il mondo che i titolari della distilleria, Stefano Bergamino e Marco Demarchi, riproducono attualmente seguendo scrupolosamente la ricetta originale: erbe, radici e fiori messi in infusione, zucchero caramellato e radici bollite. Nasce così l'Amaro Camatti, fiore all'occhiello dell'azienda che, insieme al Limoncino Cinque Terre, un liquore prodotto col limone di quella zona, e la vasta gamma di grappe, rendono la Distilleria Sangallo la scelta d'eccellenza sia dei grandi della gdo quali Metro, SoGegross e Carrefour sia nella distribuzione locale del genovese. www.distilleriacinqueterre.it

L'AGENDA

CUCINA E CULTURA

Madrid torna a essere capitale della gastronomia. È iniziata venerdì scorso (e proseguirà fino al 23 febbraio) l'undicesima edizione di Gastrofestival, un evento studiato per esplorare il connubio tra arte culinaria e discipline artistiche come pittura, letteratura, musica, cinema, teatro, fotografia, design e moda. Sono oltre 450 gli indirizzi madrileni che prendono parte alla manifestazione, in cui bar, ristoranti, mercati e poi sale cinematografiche e librerie, diventano spazi da frequentare ed apprezzare tra gusto ed eventi. Per il programma completo: *gastrofestivalmadrid.com*.

GIORNALISMO ALIMENTARE

In che maniera i media raccontano il cibo e le tematiche connesse? Quale è il futuro del *food delivery*? Come si possono combattere gli sprechi e garantire la sicurezza di ciò che mangiamo? Sono alcuni degli argomenti dei panel che ospiterà la quinta edizione del Festival del Giornalismo Alimentare, per la prima volta nel Centro Congressi Lingotto di Torino dal 20 al 22 febbraio. Due giorni e mezzo di tavole rotonde, laboratori, eventi off, concepiti per promuovere confronti tra professionisti che si occupano di comunicare il cibo, sia in maniera divulgativa che in ambito medico scientifico.

FORMARE LA RISTORAZIONE

Dal 16 al 18 febbraio il Castello Aragonese di Taranto ospiterà Ego Festival, kermesse dedicata alla formazione nel mondo della ristorazione. Il tema della terza edizione, aperta tanto agli addetti ai lavori che al pubblico di appassionati, sarà il «Futuro», declinato attraverso design, musica, teatro, produzioni agroalimentari e cucina. Oltre 50 gli ospiti tra pastry chef, fornai, pizzaioli, maitre, bartender, musicisti, attori, sportivi e chef celebri, fra cui Andrea Ribaldone, Arcangelo e Pascal Tinari, Davide Oldani, Pietro Penna, Alessandro Dal Degan e Isa Mazzocchi. Il programma completo su: *egofestival.it*.

1

2

3

CIBO&PAROLE DA MADRID A TORINO

di **Gabriele Principato**

A febbraio, durante Gastrofestival, sarà possibile scoprire i migliori locali della capitale spagnola E a marzo quelli emiratini. Mentre il capoluogo piemontese ospiterà un dibattito sulla comunicazione food, a Taranto si discuterà del mestiere dello chef. Le altre mete sono Canada e Toscana

4

5

6

VANCOUVER ENOICA

Dal 22 febbraio all'1 marzo si terrà il Vancouver Wine Festival, una delle più importanti manifestazioni enologiche del Canada, fra gli stati più attivi nel mercato del vino. Degustazioni, seminari, appuntamenti gastronomici, vedranno la partecipazione di 163 espositori provenienti da tutto il mondo, che faranno degustare quasi 1500 etichette. Ma la manifestazione coinvolgerà anche la città, con decine di eventi, come quelli nei ristoranti che ospiteranno cene tematiche dedicate all'abbinamento con il cibo di vini sia celebri che poco conosciuti. Il programma completo su: *vanwinefest.ca*

DEGUSTARE DUBAI

Quest'anno il Dubai Food Festival, omaggio dell'Emirato all'universo gastronomico, avrà luogo dal 26 febbraio al 14 marzo. Tante le esperienze culinarie in programma: pasti in ristoranti raffinati, spuntini casual in locali poco conosciuti, menu ad edizione limitata, tour gastronomici guidati e classi di cucina tenute da chef celebri. L'intera Dubai si veste a festa, con eventi pop-up in ogni parte della città. Anche in questa edizione non mancherà lo spazio Beach Canteen, un luogo allestito per proporre nel corso snack e divertimento sotto il sole. Il programma completo su: *visitdubai.com*.

PRODOTTI PREZIOSI

Dal 7 al 9 marzo la Stazione Leopolda di Firenze ospiterà la quindicesima edizione di Taste, il salone di Pitti Immagine dedicato al gusto e alle evoluzioni del kitchen design. Oltre 400 aziende e produttori italiani, fra cui molte realtà di nicchia, si racconteranno presentando agli ospiti le loro novità. Tema di quest'anno è «I love food»: ossia la passione per il cibo nelle sue mille sfaccettature, raccontata dai suoi protagonisti. In calendario eventi, appuntamenti e talk, tra cui gli incontri con Davide Paolini, il Gastronauta, e le serate del gusto nel programma del FuoriDiTaste che animeranno molti luoghi della città.

Viaggiando ha imparato ad apprezzare le tradizioni gastronomiche locali. Ma per la prima ballerina del Teatro alla Scala i sapori del suo Salento restano ineguagliabili. E ammette di non seguire un regime alimentare specifico: «Sono fortunata, mi concedo tutto ma con moderazione»

NICOLETTA MANNI

LA PEPATA DI COZZE

«È la specialità di papà Fabio. Come metta insieme gli ingredienti — cozze, pomodorini pachino, aglio, olio evo, pepe nero — non è dato saperlo. Non sia mai che, poi, io la replichi a Milano. Così, pur di mangiarla, volo a Copertino ogni volta che posso, fosse anche per due giorni soltanto»

IL BRODO DI VERDURE

«Per me è il piatto dell'amore: quello di mamma Anna. Quand'ero ragazzina, me lo preparava tutte le volte che dovevo ripartire dalla Puglia per rientrare all'Accademia Teatro alla Scala. Il tocco in più? La pastina: sapeva che ne andavo matta. Era il suo modo per salutarmi»

IL VINO

«Ho imparato ad apprezzarne il gusto bevendo il rosso che, un tempo, produceva mio nonno nel suo vitigno. Adesso il solo che mi concedo è quello artigianale dei nostri vicini di casa, nel Salento. Un rosato vinificato a lacrima, come si faceva nella antica Roma, ottimo con qualsiasi piatto»

CURIOSITÀ ETNICHE

«Adoro scoprire il cibo nelle sue specialità locali. Ignoravo ad esempio che il sushi, in Giappone, è il piatto delle grandi occasioni. La portata peggiore? Il cuore di cervo affumicato, in Norvegia: sono stata malissimo. Prima di assaggiare, ora, chiedo sempre cosa sia»

LI PURCIDDUZZI

Se c'è un alimento che a Nicoletta Manni proprio non va giù è il miele. «Troppo dolce per i miei gusti». Ma dentro ai «purcidduzzi», tipici dolci salentini «che per forma richiamano gli struffoli napoletani — precisa lei — è una delizia: così bene amalgamato da dare quel tocco in più»

IL CAPPUCCINO

«Al mattino non esiste risveglio senza. Talvolta, per variare, lo alterno a una tazza di caffelatte e ci abbino biscotti, cereali o fette biscottate con un velo di marmellata. Quando ho tempo, anche della frutta di stagione a tocchetti. La colazione salata? Neppure quando sono all'estero»

di **Chiara Amati**

L'insalata di puntarelle e cicoria? Esclusiva della Puglia Impossibile replicarla altrove

Sa essere la più ferale delle *femme fatale* Nicoletta Manni, prima ballerina del Teatro alla Scala dal 2014. Nella pièce esistenzialista di Roland Petit *Le Jeune Homme et la Mort* — che ha di recente infiammato il pubblico scaligero — è la morte che seduce un intenso Roberto Bolle, fino a portarlo all'atto estremo. In realtà lontano dalle scene Nicoletta, 29 anni, milanese d'adozione — «per la danza vivo nel capoluogo lombardo da che ne avevo 12» — ma con la Puglia nel cuore, è una donna semplice. Amante del buon cibo — «non seguo una dieta particolare: il mio metabolismo mi permette di mangiare tutto» — e innamorata del suo Timofej (Andrijashenko, *ndr*), ballerino come lei. Che, appena riesce, coccola con ricette del Salento, dove è nata. «Timofej è lettone, di Riga — spiega —. Una città splendida senza avere, però, una identità gastronomica propria: vive piuttosto di contaminazioni russe, georgiane, uzbeke… Quando ho cominciato a frequentarlo, a tavola si concedeva ben poco e nulla di italiano. Ora va matto per l'insalata con puntarelle e cicoria di nonna Emma e le melanzane ripiene di nonna Maria. Che, ahimè, mangiamo solo quando torniamo nella mia Copertino: a Milano certi sapori sono irreplicabili». In casa chi cucina? «Il nostro è un perfetto *pas de deux* culinario» — ironizza —. Ognuno mette in pentola le proprie specialità. Il mio cavallo di battaglia, rubato a papà Fabio, è l'orata al forno con limone e olive. Tomofej, invece, mi sorprende con il boršc, una zuppa slava a base di cipolla, barbabietola, carne, aneto, aglio e panna acida».

Io e Timofej, un *pas de deux* anche ai fornelli Lui mi cucina il suo boršc, io l'orata alle olive